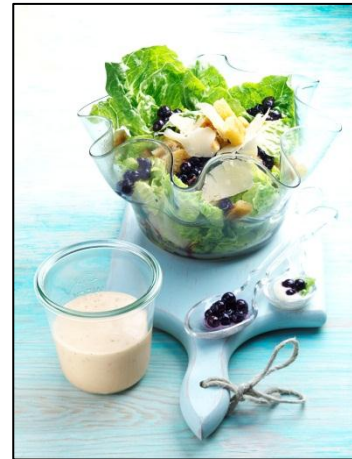


Caesar Salad mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

1 Glas (340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(125 g Abtropfgewicht)
75 g Toastbrot
3 EL + 75 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 Römer-Salat-Herzen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Eigelb (Größe M)
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL heller Balsamico-Essig
5 EL Milch
Zucker
5 eingelegte, gesalzene Anchovis-Filets
40 g Parmesankäse



Zubereitung:

1. Blaubeeren abgießen und abtropfen lassen. Brot würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin unter Wenden braun rösten und mit etwas Salz würzen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken, alles zusammen in eine Schüssel geben.
3. Eigelb, Senf und Essig verrühren, erst 75 ml Öl, dann Milch nach und nach unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anchovis abspülen, in kleine Stücke schneiden und zufügen.
4. Brotwürfel, Blaubeeren und Dressing zum Salat in die Schüssel geben. Parmesan hobeln, zugeben, alles vermengen und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 433,9 kcal / 1817,8 kJ
Fett: 37,5 g
Kohlenhydrate: 16,8 g
Eiweiß: 7,8 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

