

## Rezept

# Parmesan-Dressing

Ein Rezept von Parmesan-Dressing, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Eier	2-4 Sardellenfilets (in Salz oder Öl eingelegt)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>30 g</b> Parmesankäse
<b>2 TL</b> Zitronensaft	<b>1 TL</b> Worcestersauce
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Brühe (nach Belieben)
Meersalz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier in Eiweiße und Eigelbe trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Die Sardellenfilets abspülen (in Salz eingelegt) oder abtropfen (in Öl eingelegt) lassen, trocken tupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Parmesan so fein wie möglich reiben.

---

2. Die Eigelbe in einer Schüssel mit Zitronensaft und Worcestersauce verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, nach Belieben etwas Brühe zugeben. Sardellen, Knoblauch und Parmesan untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.