

Rezept

# Caesar Salad mit Sesamdressing

Ein Rezept von Caesar Salad mit Sesamdressing, am 03.06.2025

## Zutaten

### Für das Dressing

<b>4 EL</b> vegane Joghurt-Alternative	<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)
<b>Saft von 1/2</b> Zitrone	<b>20 g</b> vegane Parmesanalternativen (ersatzweise 2 EL geriebene vegane Parmesanalternative)
<b>1 TL</b> Senf	<b>6</b> Kapern (Glas)
<b>2 TL</b> Kapernsud	<b>1 TL</b> Ahornsirup
<b>1 TL</b> vegane Worcester-Sauce (Bioladen)	<b>1-2 TL</b> Knoblauchpulver (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

### Für den Salat

<b>800 g</b> Römersalat	<b>2 Scheiben</b> Vollkornbrot (ersatzweise Vollkorntoast)
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> gekörnte Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
<b>200 g</b> pflanzlicher Hähnchenersatz	<b>1</b> Avocado
<b>50 g</b> vegane Parmesanalternativen	<b>2 EL</b> geschälte Hanfsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 32 g F, 21 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Für das Dressing alle Zutaten in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Masse mixen. Mit ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.
2. Den Salat waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Das Brot in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Mit gekörnter Gemüsebrühe bestreuen, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne den Hähnchenersatz anbraten, salzen und pfeffern.
3. Den Salat mit dem Dressing mischen, Croûtons und Hähnchenerersatz unterheben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Ebenfalls zum Salat geben. Parmesan in Späne hobeln und mit den Hanfsamen darüberstreuen.