Rezept

Caesar-Schicht-Salat im Glas

Ein Rezept von Caesar-Schicht-Salat im Glas, am 24.05.2025

Zutaten

1 Dose	Thunfisch (im eigenen Saft, 130 g Abtropfgewicht)
1 EL	Rotweinessig
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
1	rote Zwiebel
125 g	Kirschtomaten
2 EL	Naturjoghurt (1,8 % Fett)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	leichte Salatcreme
	Kräutersalz
1	Romana-Salatherz
1	Avocado
40 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Weckgläser (à 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Thunfisch abtropfen lassen, dann mit Joghurt, Zitronensaft, Essig und Salatcreme in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gründlich verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, etwas süßen (Info Seite 11).

2. Das Salatherz zerpflücken, waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Avocado längs halbieren, entkernen, schälen und grob würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Parmesan mit dem Gurkenhobel oder dem Sparschäler in grobe Späne hobeln oder mit den Händen grob zerbröckeln.

3. In die Weckgläser von unten nach oben Romanasalat, Zwiebel, Tomaten, Avocado, Thunfischmasse und Parmesan schichten. Die Weckgläser für den Transport verschließen und den Salat vor dem Verzehr etwas durchziehen lassen. Zum Essen auf Teller geben und durchmischen.