



Gemüsesalat mit Caesar-Dressing

5 rote Minipaprika	30 g Sardellenfilets in Öl
½ rote Zwiebel	15 g Parmesan
150 g Minibrokkoli	125 ml Traubenkernöl
150 g Datteltomaten	1 TL mittelscharfer Senf
100 g Zuckerschoten	1 Ei
Olivenöl	4 EL Milch
1 Bund Kerbel	2 EL Schmand
½ Bund frischer Koriander	Salz und Pfeffer
5 Blätter Salbei	Saft von einer halben Zitrone
1 Bett Kresse	½ Zucchini

Zuerst das Gemüse vorbereiten: Die Minipaprika halbieren und putzen, die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Brokkoli und die Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden, die Zucchini würfeln, die Tomaten halbieren und die Kerne auskratzen.

Die Paprika, die Zwiebel, den Brokkoli, die Zucchini und die Zuckerschoten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. In eine Schüssel geben und die Tomaten dazugeben. Die fein gehackten Kräuter unterheben.

Für das Caesar-Dressing Sardellenfilets, fein geriebenen Parmesan, Senf und Ei in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab kurz durchmischen. Dann während des Mixens das Traubenkernöl langsam einfließen lassen. Es soll eine dickliche Masse entstehen. Die Milch und den Schmand dazugeben und nochmal kurz durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dabei mit dem Salz vorsichtig sein, denn die Sardellen und der Parmesan sind bereits ziemlich salzig.

Dressing über den Salat geben und mit der Kresse dekorieren.

