

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / super schnell /

## Simple Ceasar Salad

Leider besteht das Leben nicht nur aus Pommes und Disco. Spätestens beim nächsten Jeanskauf merke ich, dass ich lieber einmal mehr den Salat hätte wählen sollen. Um diesen etwas interessanter zu gestalten, muss etwas Besonderes her. Etwas, dass nach mehr schmeckt als ein paar Eisbergblätter und Tomatenscheibchen. Ich persönlich liebe einen guten Caesar Salad. Ich habe schon unzählige gegessen, aber nur sehr selten waren sie wirklich gut. Also habe ich zu Hause mein Glück versucht, dass perfekte Ceasar Dressing zu kreieren. Am Anfang noch mit allem was dazu gehört – Mayonnaise, Sardellen und Ei. Aber irgendwie war das nie wirklich mein Fall.

Dann habe ich es einfach ganz unkonventionell gemacht – Naturjoghurt, Olivenöl, Knoblauch und etwas Senf. Und was soll ich sagen?! Manchmal ist weniger halt mehr. Und so hat es diese Variante in die Favoritenliste unserer Caesar Salads geschafft! Sehr lecker, sehr einfach und mit Zutaten, die man eh immer zu Hause hat. Und zum Salat kann man ja dann auch gerne noch ein paar Pommes reichen, vielleicht sogar die gesündere Variante [hier](#). So sind auch die ganz Kleinen am Tisch beglückt.

### Zutaten für 2 Portionen

---

- 2 - Romana Salatherzen
- 5 EL - Naturjoghurt
- 2 EL - Olivenöl
- 1 TL - Senf
- 1 - Knoblauchzehe
- - Salz & Pfeffer
- 70 gr - Parmesan, gehobelt

### Zubereitung:

---

1. Den Strunk der Salatherzen entfernen und den Salat in Scheiben schneiden. Anschließend gut waschen und trocken schleudern.
2. Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Zusammen mit dem Naturjoghurt, dem Olivenöl und dem Senf, sowie Salz und Pfeffer in eine Schale geben und gut miteinander verrühren.
3. Das Dressing über den Salat geben. Den gehobelten Parmesankäse dazugeben und den Salat gut vermengen, bis alles gleichmäßig mit dem Dressing ummantelt ist.
4. Servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia