



Gesunder Ceasar Salad mit Walnuss-Topping



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 420 kcal / 1760 kJ
Eiweiß: 35 g Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 4 g

Zubereitungszeit:
30 Min

Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 5-6 Minuten grillen oder in einer Heißluftfritteuse garen. Anschließend in Stücke schneiden.
2. Salat putzen, waschen, trockenschleudern, kleinzupfen und auf vier Tellern verteilen.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und solange mixen, bis ein gleichmäßiges cremiges Dressing entstanden ist
4. Fleisch und Dressing auf die Teller verteilen und gut durchmischen. Parmesankäse in dünne Streifen hobeln und zusammen mit den Walnüssen auf den Salatportionen verteilen.

Dies ist ein Rezept von [fit_happy_sisters](#)

Zutaten für 4 Portionen :

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 350g)
Salz, Pfeffer
1 kleiner Römersalat
100 g Parmesankäse im Stück
60 g kalifornische Walnüsse

Für das Dressing:

250 g griechischer Joghurt
1 TL Zitronensaft
1 TL Senf
3 Anchovis
1 EL geriebener Parmesankäse
1 EL Olivenöl, extra vergine
1 Prise schwarzer Pfeffer