
 Hauptspeise



Veganer Caesar's Salad

mit Like Grilled Chicken

 20 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 764 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Like Meat like Grilled Chicken

200 g Romana-Salat

1 Möhre

12 Cherrytomaten

1 Zwiebel, rot

2 Scheiben Toastbrot

40 g veganer Parmesan

10 El Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

2 El Crème Vega

1 Tl Senf

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Romana-Salat abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Tomaten abwaschen und halbieren. Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Alles zusammen in einer passenden Schüssel vermengen.
- 2 Toastbrot in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Toastbrotwürfel und Knoblauch darin goldbraun rösten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen abkühlen lassen.
- 3 2/3 des veganen Parmesans fein reiben. Zitronensaft auspressen. Crème Vega, 6 EL Öl, Parmesan, Senf, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Dressing über den Salat geben und gründlich vermengen.
- 4 Restliches Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Like Meat like Grilled Chicken darin knusprig braun braten. Anschließend in feine Streifen schneiden.
- 5 Salat auf Tellern anrichten. Croutons darüber verteilen. Grilled Chicken darauf anrichten. Restlichen veganen Parmesan darüber reiben und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	610kJ /147kcal	3.168kJ /764kcal
Fett	10g	50g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	10g
Kohlenhydrate	10g	48g
davon Zucker	3g	11g
Eiweiß	5g	25g
Salz	1g	4g