



Caesar-Salat im Filo-Körbchen

Zutaten

- 1 large Filoteig
- 400 g Romanasalatherzen
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 165 g Salatgurken
- 50 g Radieschen
- 20 g Schalotten
- 1 Ei(er)
- 1 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 3 EL Wasser
- 100 g Joghurt 1,5% Fett
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 EL Apfelsaft
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Eier kochen. Anschließend kalt abspülen und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit Filoteig entrollen. Die Teigblätter vierteln und die Rechtecke leicht versetzt sternförmig übereinanderlegen. Die Teigrechtecke über umgedrehte Suppentassen legen. Im Backofen ca. 5-8 Min. backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Romanasalatherzen putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute in kleine Würfel schneiden. Salatgurken putzen, waschen und in Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Für das Dressing Schalotten sehr fein hacken. Ei schälen und grob klein schneiden.
5. In einem Messbecher MAGGI Gartengemüse Bouillon in heißem Wasser auflösen. Naturjoghurt, THOMY Delikatess-Senf und Apfelsaft sowie Ei und Schalottenwürfel zugeben. Alles zu einer Salatsauce pürieren.
6. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Fleischwürfel darin rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten mit der Salatsauce mischen in den Filokörbchen anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 30 g

🕒 41 Minuten

⊕ 10 Stücke

Energie	199 kcal
Fett	3 g
Protein	13 g