

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

SALAT MIT NACHOS

So eine richtige Schubkarre voll Salat – das ist bei diesem sonnigen Wetter genau das Richtige für uns. Dazu in diesem Fall noch ein kleines Schmäckerl und geröstete Kerne machen für uns einen einfachen Salat zu einem Festschmaus.

Die Kracker sind, mit einer kleinen Anleihe an den **Fathead-Teig**, auch auf Grundlage von Käse im Ofen gebacken und passen super zu einer großen Schüssel frischem Salat. Ein paar in der Pfanne geröstete Kerne vom Kürbis, der Sonnenblume oder Sesam und das Gericht ist stimmig und macht Spaß zu essen.

Vielleicht gibt es ja ab sofort auch ab und an Kracker zum Salat!

P.S.: Übrigens kann man diesen Kräckerteig auch als Pizzaboden verwenden.



ZUTATEN

Für die Nachos:

- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- 75g frisch geriebener Gouda
- 40g **Mandel-** oder Sojamehl
- 40g Frischkäse
- 1-2 EL
- Gewürze nach Wahl (hier Salz, Paprika, Oregano)

Eine Schubkarre voll Salat und ein kleines bisschen Crunch – Herz, was willst Du mehr?

Für das Dressing:

- 2-3 EL gr. Joghurt
- 1 TL Senf (zuckerfrei)
- 2 EL Olivenöl
- Essig
- Salatkräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch u.ä.)
- Gewürze nach Wahl (Salz, Pfeffer)

Für den Salat (nimm' hier die jeweiligen Mengen, die Du in Deinem Salat am liebsten hast):

- Salat nach Wahl
- Paprika
- Tomate
- Thunfisch
- Mozzarella
- Salatgurke
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- Baconwürfel
- Butterschmalz



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auch ca. 170 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Alle Zutaten für die Kräcker (Nachos) gut miteinander vermischen und zu einem Teig verkneten, auf einer Dauerbackfolie oder Backpapier dünn ausrollen (am besten zwischen 2 Folien) und mit einem Kochlöffel oder Schaber die Kräcker anlegen. Das heißt, den Teig so einteilen, dass eine Kräcker- oder Nachoform dabei entsteht (siehe Bild).

Danach die angehenden Kräcker im Ofen für ca. 10-15 min goldbraun backen.

SCHRITT 3

Brate in einer Pfanne mit Butterschmalz die Baconwürfel an, und wenn diese fertig sind und Du sie aus der Pfanne genommen hast, lassen sich darin super auch die Kürbis- und Sonnenblumenkerne, sowie der Sesam anrösten. Sie haben dann gleich ein wenig Baconaroma – was ja nicht das schlechteste ist.

SCHRITT 4

Nun den Salat waschen und schneiden, sowie alle anderen Zutaten für den Salat in essfertige Form bringen.

SCHRITT 5

Mit den oben stehenden Zutaten kannst Du nun das Dressing anrühren und alle Zutaten für den Salat zusammen in einer großen Schüssel vermengen. Am Schluss die Baconwürfel und die angerösteten Kerne als Topping auf den Salat geben.

SCHRITT 6

Jetzt nur noch den Salat und die Kräcker auf dem Teller anrichten und genießen.