

Salattorte

Zutaten | 8-12 Stücke, Springform (Ø 28 cm)

1	Eisbergsalat
1	Salatgurke
½ Bund	Basilikum
500 g	Tomaten, fest
2 Bund	Frühlingszwiebeln
250 g	Puten- oder Hähnchenbrust in Scheiben
5	Eier
1 Bund	Radieschen
300 g	Möhren
70 g	Rucola
400 g	Hüttenkäse
4 EL	Naturjoghurt, fettarm
	für die Sauce
400 g	Naturjoghurt, fettarm
200 g	Frischkäse mit Gurke und Dill oder mit Kräutern
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer
	Gemüsebrühe, Istant
	Paprikapulver rosenscharf
	Kräuter, frisch, nach Wahl
	für die Dekoration
	Gurken, in Scheiben geschnitten
	Tomaten, geviertelt
	Schnittlauch

Zubereitungszeit: 60 Min., Ruhezeit mindestens 12 Stunden

Zubereitung:

- Eisbergsalat waschen, putzen, schleudern und in grobe Stücke schneiden.
- Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Basilikumblätter waschen und schleudern, die Blätter ganz lassen.
- Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und in dünne Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Putenbrust in Streifen schneiden.
- Eier hart kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Radieschen waschen, säubern und in dünne Scheiben schneiden.
- Karotten schälen und raspeln.
- Rucola waschen, schleudern und in kleine Stücke zupfen oder schneiden.
- Nacheinander Eisbergsalat, Gurkenscheiben, Basilikumblätter, Tomatenscheiben, Frühlingszwiebeln, Putenbrust, Eierscheiben, Radieschenscheiben, Karottenraspeln und Rucola in eine Springform (Ø 28 cm) lagenweise einschichten. Dabei jede Lage etwas andrücken.
- Am besten die Salattorte direkt auf einem großen Teller (Pizzateller) oder einer Platte mit einem kleinen Rand zubereiten. Da sich am Boden nach einiger Zeit etwas Wasser ansammelt ist eine Tortenplatte eher ungeeignet.
- Den Hüttenkäse mit 4 El. Magerjoghurt verrühren, mit etwas Salz würzen, esslöffelweise auf dem Rucola verteilen und vorsichtig verstreichen.
- Die Salattorte zugedeckt 12-24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Etwa 1-2 Mal sollte das angesammelte Wasser abgegossen werden.
- Für die Salatsauce alle Zutaten im Mixer miteinander mixen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.
- Die Torte vor dem Servieren ausgarnieren und am besten mit einem elektrischen Messer in Stücke schneiden. Die Salatsauce getrennt dazureichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von 227,5 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
175 kcal	7,24 g	8,54 g	18,6 g	166 mg