Brotsalat mit Makrele

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Vollkorntoast	8 Scheiben
Makrelen, geräuchert	400 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	400 g
Salatgurken	1 St.
Basilikum, frisch	30 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Toast im Toaster goldbraun rösten, abkühlen lassen und würfeln. Makrelen in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Strauchtomaten waschen und in schmale Spalten schneiden. Gurke schälen und würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

2. Anschließend in einer Schüssel Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl kräftig darunterschlagen. Vorbereitete Zutaten in die Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing vermengen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	672 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g