




Panzanella – Brotsalat

 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 6 Portionen

Ciabatta-Brot	2 St.
Olivenöl	80 g
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Kapern	2 EL
Oliven, schwarz	50 g
Weißweinessig	6 EL
Salz	0.25 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Basilikum, frisch	0.5 Bund
Rucola	50 g
Parmesan	50 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Knoblauchpresse

1. Vorbereitung

Heize den Ofen auf 190 °C Heißluft vor und belege Lochbleche mit Backfolie.

2. Knuspriges Brot

Schneide das Ciabatta in grobe Stücke und verteile sie auf den Blechen. Gib 60 ml Olivenöl darüber und presse die Knoblauchzehe dazu. Vermenge alles mit den Händen und backe die Brotwürfel für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig. Bereite in der Zwischenzeit den Salat zu.

3. Tomatensalat

Entferne das Grün der Tomaten und schneide sie nach Belieben klein. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Halbringe. Gib die Tomatenstücke mit den Zwiebelringen, Kapern und Oliven in eine große Schüssel. Würze alles mit 2 EL Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker. Vermische alles miteinander.

4. Anrichten

Zupfe den Rucola und Basilikum etwas klein und richte das knusprige Brot gemeinsam mit dem Tomatensalat und Rucola an. Hoble den Parmesan zum Servieren darüber und bestreue den Salat mit dem Basilikum. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 274 kcal

Kohlenhydrate 24 g

Eiweiß 7 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 18 g
