



Panzanella – Brotsalat mit Tomaten und frischem Kräuterdressing



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Schalotten | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 30 g |
| Basilikum, frisch | 30 g |
| Rosmarin, frisch | 5 g |
| Balsamicoessig, hell | 3 EL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Olivenöl | 9 EL |
| Ciabatta-Brot | 1 St. |
| Cherrytomaten | 500 g |
| Feta | 200 g |
| Salat-Mix | 150 g |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie, Basilikum und Rosmarin waschen, trocken tupfen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Kräuter, Schalotte, Essig, Honig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren.
2. Mit den Händen Ciabattas in ca. 1,5 cm dicke Stücke zupfen. In einer Pfanne oder Grillpfanne restliches Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und darin Brotstücke ca. 3–4 Min. goldbraun und knusprig anrösten.
3. Tomaten waschen und halbieren. Brotwürfel und Tomaten zum Dressing mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Feta abgießen und mit den Händen grob darüberbröckeln. Salat-Mix waschen, trocken schütteln und unterheben. Panzanella ggf. nachwürzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 368 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 26 g |