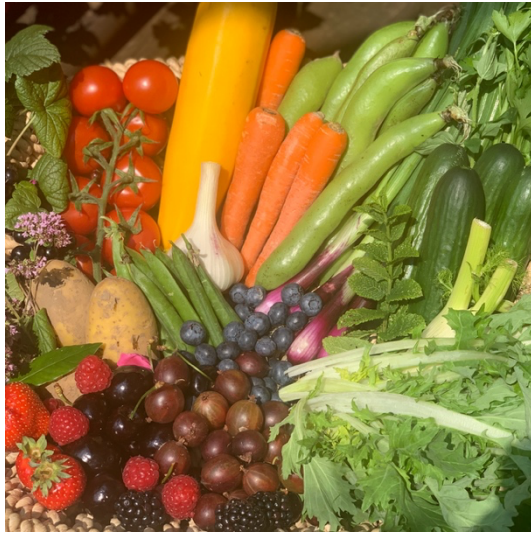


Sommer-Rezept



Italienischer Brotsalat

für 4 Personen, Hauptgericht, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Min. plus 30 Min. Ziehzeit



Zutaten:

Panzanella

- 200 g Brot / Ciabatta altbacken
- 1 rote Zwiebel, in feinen Ringen
- 350 g Tomaten gewürfelt oder halbiert
- 200 g Gurken in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 Bund Rucola ca. 50 g
- 1 EL Kapern
- 3 EL entkernte Oliven nach Wahl
- 2 EL gehackte Petersilie optional
- 2 EL gehackter Basilikum + einige ganze Blätter zum Garnieren

Vinaigrette

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig / Rotweinessig
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- ½ TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- ½ EL getrocknete italienische Kräuter z.B. Oregano, Basilikum, Thymian
- Salz und Pfeffer

Garnitur: z.B. Mozzarella, Pinienkerne

Zubereitung:

Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze kross anrösten (oder mit etwas Öl beträufeln und ca. 15 Minuten bei 180 °C Umluft im Ofen backen).

Alle Zutaten für die Vinaigrette verrühren, nach Geschmack etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Tipp: da die Oliven sehr salzig sind, gebe ich meist gar kein Salz hinzu.

Das Gemüse klein schneiden und mit dem Rucola, den Kapern, Oliven, der gehackten Petersilie und dem Basilikum in eine große Schüssel geben. Dann das geröstete Brot und die Vinaigrette hinzufügen und vorsichtig vermengen. Den Salat mindestens 30 Minuten in der Küche ziehen lassen.

Währenddessen die Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl goldbraun anrösten. Anschließend den Salat nochmal vermengen und mit Mozzarella, gerösteten Pinienkernen sowie frischem Basilikum garnieren.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.