

Brotsalat – mediterran

Zutaten für 2 Portionen

Für den Brotsalat

- 350 g Dinkelbrot -- vom Vortag
- 250 g gelbe Paprikaschote - waschen, entkernen und in Streifen schneiden
- 150 g Cherrytomaten -- waschen, halbieren
- 100 g Artischockenherzen, in Öl eingelegt - halbieren
- 2 Knoblauchzehen (optional) - schälen und mit einem Messer andrücken
- 1 Handvoll Rucola - waschen, trockenschleudern

Weitere Zutaten und Gewürze

- 6 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 ½ EL Aceto Balsamicoessig
- 1 EL Yaconsirup
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL fein geschnittener Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 3 Minuten

Für den Brotsalat das Brot in ca. 2-cm-Würfel schneiden. 3 EL (hitzebeständiges) Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Brots zusammen mit 2 Thymianzweigen und 1 Knoblauchzehe von allen Seiten ca. 3 Min. leicht rösten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und etwas auskühlen lassen.

Mit dem restlichen Olivenöl, Brot, Thymianzweigen und Knoblauch ebenso verfahren.

Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Yaconsirup und Balsamico marinieren. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und das kaltgepresste Olivenöl darüberträufeln.

Die Brotwürfel und das Basilikum dazugeben, alles gleichmässig vermengen und abschmecken.

Den Rucola auf zwei Teller verteilen, den Brotsalat darauf anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 831 kcal, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 44 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/brotsalat-mediterran.html>