Rezept

Fattoush mit Granatapfel

Ein Rezept von Fattoush mit Granatapfel, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Salatgurke
½	Granatapfel
½ Bund	Minze
2 EL	Zitronensaft
2 TL	Honig
1 - 2 TL	Sumach
	Pfeffer
250 g	Tomaten
70 g	Baby-Spinat
½ Bund	Petersilie
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Olivenöl + 100 ml Olivenöl
	Salz
1	dünes arabisches Fladenbrot (ca. 65 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 28 g F, 4 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Kerne aus dem Granatapfel lösen, weiße Häutchen entfernen. Spinat waschen, trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

2. Für das Dressing Zitronensaft, Essig, Honig, 1 EL Öl und Sumach verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Salat mischen. Fladenbrot klein zupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, das Brot darin knusprig braun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Salat erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, Brot untermischen, auf vier Schälchen verteilen und sofort servieren.