

Rezept

Antipasti-Panzanella

Ein Rezept von Antipasti-Panzanella, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Fladenbrot Vortag (ersatzweise Baguette)	7 EL Olivenöl
1 Knolle Fenchel	1 orange Paprika
1 kleine Aubergine	2 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer
½ TL getrockneter Oregano	3 Fleischtomaten
1 TL Kapern	8 schwarze Oliven
2 EL Rotweinessig (ersatzweise Sherryessig)	4 Stängel Basilikum
8 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 44 g F, 13 g EW, 46 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden, auf das Backpapier geben. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) in 10-15 Min. goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
- Inzwischen Fenchellängs vierteln, waschen und putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Viertel längs in schmale Spalten schneiden. Die Paprika halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
- In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fenchel 5-7 Min. unter Rühren darin anbraten, sodass er leicht bräunt, aber noch Biss hat. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Weitere 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika und die Hälfte des Knoblauchs 4-5 Min. darin anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Übriges Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, die Aubergine mit dem restlichen Knoblauch in 5-7 Min. goldgelb braten. Salz, Pfeffer und Oregano untermischen und das Gemüse aus der Pfanne nehmen.
- Tomaten waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen und die Stielansätze entfernen. Kapern abtropfen lassen, fein hacken. Oliven längs vierteln und entsteinen. Oliven, Kapern, die Tomaten mitsamt Saft, Auberginen, Paprika und Essig in einer Schüssel vermischen und 5-10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
- Zuletzt Brot und Fenchel sorgfältig untermischen, Basilikum und Petersilie unterheben. Die Panzanella vor dem Servieren 10-15 Min. durchziehen lassen. Bei Bedarf nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.