

Rezept

Brotchips-Salat

Ein Rezept von Brotchips-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

1 EL	Sesamsamen	3	Strauchtomaten
1/2	Bio-Salatgurke (ca. 200 g)	75 g	Brot-Chips mit Zwiebeln (Fertigprodukt)
2 EL	Balsamico bianco	2 EL	Gemüsebrühe
	Salz		Pfeffer
3 EL	Olivenöl	3-4 Stängel	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke gründlich waschen, abtrocknen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten- und Gurkenscheiben sowie die Brot-Chips abwechselnd fächerförmig überlappend auf zwei großen Tellern auslegen.
4. Für die Vinaigrette den Essig mit Brühe, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über den Brotsalatträufeln. Mit dem Sesam bestreuen. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und auf dem Salat verteilen.