

Rezept

Brotsalat aus dem Ofen

Ein Rezept von Brotsalat aus dem Ofen, am 26.04.2025

Zutaten

120 g Belugalinsen	400 g Tomaten
1 Zwiebel (ca. 80 g)	2 Zweige Rosmarin
4 Sardellenfilets (in Salz eingelegt)	2 EL Olivenöl
2 EL Aceto balsamico bianco	Salz
Pfeffer	60 g Vollkorn-Baguette
60 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 18 g F, 31 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Linsen in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-30 Min. garen.

2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220° vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und diese grob hacken.

3. Sardellenfilets abspülen und fein hacken. Tomaten, Zwiebel, Rosmarin, 1 EL Öl, Essig, Sardellen sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen, dann auf einem Backblech verteilen. Die Gemüsemischung im heißen Backofen (Mitte) ca. 10 Min. rösten.

4. Das Baguette würfeln, zusammen mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) in eine Schüssel geben und gut mischen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Brotwürfel darauf verteilen und im heißen Ofen weitere 15 Min. backen, bis das Brot schön knusprig ist. Den Parmesan in Späne hobeln. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Brotsalat und abgetropfte Linsen in eine Schüssel geben, mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Teller verteilen. Den Salat mit den Parmesanspänen bestreuen und am besten lauwarm servieren.