

Rezept

Brotsalat mit Sumach

Ein Rezept von Brotsalat mit Sumach, am 29.09.2023

Zutaten

1 Fladenbrot	3 Tomaten
1 grüne Paprikaschote	1 kleinere Salatgurke
1 Hand voll Grünzeug (z.B. Romanasalat, Löwenzahn oder auch Portulak)	1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	1/4 Bund Minze
6 EL Zitronensaft	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Sumach	6 EL Olivenöl
gemahlener Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 Grad (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad) oder den Backofengrill vorheizen. Das Fladenbrot einmal quer durchschneiden und die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf den Rost legen. Im Ofen (Mitte) in etwa 5 Minuten schön knusprig werden lassen. Rausholen und nach dem Abkühlen in Stücke brechen.
2. Das Gemüse waschen. Aus den Tomaten die Stielansätze, aus der Paprika Stiel, Kerne und Häutchen rauslösen. Die Tomaten und die Paprika mit der Gurke in kleine Würfel schneiden. Grünzeug waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel abschneiden. Zwiebeln waschen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden.
4. Zitronensaft mit Olivenöl, Sumach, Salz und Pfeffer verrühren. Die Sauce unter die vorbereiteten Zutaten mischen und alles 30 Minuten ziehen lassen. Noch mal durchmischen und probieren. Fehlt noch was? Wenn ja, nachwürzen, sonst gleich auf den Tisch oder das Buffet mit dem Salat.