

Rezept

Fattoush-Brotsalat

Ein Rezept von Fattoush-Brotsalat, am 29.05.2023

Zutaten

Für den Salat

150 g Salat-Mix (z. B. Baby Leaves)	4 Stängel Minze
2 Frühlingszwiebeln	½ Salatgurke
1 flaches arabisches Fladenbrot (Khubz)	300 ml Frittieröl
½ TL Sumach	

Für das Dressing

2 EL Zitronensaft	1 EL Honig
2 TL Granatapfelsirup (Melasse)	½ TL Sumach
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 31 g F, 3 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Zitronensaft, Honig, Granatapfelsirup und Sumach verrühren. Das Olivenöl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Brot waagrecht halbieren. Die Hälften dann wieder aufeinanderlegen und in Streifen schneiden. In einem Topf (20 cm Ø) 3 cm hoch Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Brotstreifen portionsweise im Öl in ca. 1 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.
4. Salat-Mix, Minze, Frühlingszwiebeln, Gurke und Dressing mischen. Die Hälfte der frittierten Brotstreifen unterheben und den Salat in vier Schälchen oder auf einer Servierplatte anrichten. Mit den übrigen Brotstreifen und Sumach bestreuen und servieren.