

Rezept

Fladenbrotsalat

Ein Rezept von Fladenbrotsalat, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleine Knoblauchzehe | 2 EL Zitronensaft |
| 1 TL Tahin (Sesampaste) | Salz |
| gemahlener Kreuzkümmel | 6 EL Olivenöl |
| 100 g Kirschtomaten | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Bio-Mini-Salatgurke (ersatzweise 1 Stück Salatgurke) | 1 Römersalatherz |
| 3 Stängel Minze | 6 Stängel Petersilie |
| | 1 kleines Fladenbrot (Pita-Brot) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 33 g F, 6 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und halbieren. Eine Servierschüssel mit den Schnittflächen ausreiben und den Knoblauch beiseitelegen. Den Zitronensaft in der Schüssel mit Tahin, Salz, Pfeffer und 1 Prise Kreuzkümmel verrühren. Dann 4 EL Olivenöl unterschlagen.
2. Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in die Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mitsamt dem schönen Grün in feine Ringe schneiden oder hobeln. Die Gurke putzen und waschen oder schälen, dann längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Mit den Frühlingszwiebeln in die Schüssel geben.
3. Den Salat von den äußeren Blättern befreien und bis kurz vor den Strunk in dünne Streifen schneiden. Die Streifen waschen und trocken schleudern. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den Salatstreifen in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.
4. Fladenbrot in mundgerechte Würfel schneiden. Die übrigen 2 EL Olivenöl mit den beiseitegelegten Knoblauchhälften in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel bei großer Hitze rundum unter Rühren knusprig anrösten, mit etwas Salz und 1 Prise Kreuzkümmel würzen. Knoblauch entfernen und die Brotwürfel unter den Salat mengen. Den Fladenbrotsalat gleich servieren, damit die Brotwürfel knusprig bleiben.