

Rezept

Italienischer Brotsalat

Ein Rezept von Italienischer Brotsalat, am 13.04.2024

Zutaten

1 gelbe Paprikaschote (ca. 70 g)	200 g Salatgurke
Salz	1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 1/2 EL Sherryessig
2 TL Dijonsenf	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 1/2 EL Olivenöl	70 g Ciabatta (oder Roggenbrot)
50 g Rucola (oder Friséesalat, Babyspinat, rote Mangoldblätter)	2 Stiele Basilikum
1/2 TL Zucker	150 g Kirschtomaten
20 g schwarze Oliven ohne Stein	50 g Kapernäpfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote nach Belieben mit dem Sparschäler dünn schälen, vierteln, entkernen und waschen. Die Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und etwas salzen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Für das Dressing den Essig mit dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann 2 EL Öl nach und nach unterschlagen. Das Dressing mit den Paprikastreifen, Gurkenscheiben, Zwiebelstreifen und dem Knoblauch mischen und zugedeckt ziehen lassen.
3. Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Die Brotwürfel herausnehmen und beiseitestellen. Den Rucola verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Rucola und Basilikum zerpfücken.
4. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten darin 3-4 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind und aufplatzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten zum Salat geben. Den Bratsatz mit 2 EL Wasser ablöschen. Mit Brotwürfeln, Rucola und Basilikum unter den Salat mischen. Die Kapernäpfel waschen und trocken tupfen und mit den Oliven über den Salat streuen.