

Rezept

## Kräutersalat mit Brot-Crunch

Ein Rezept von Kräutersalat mit Brot-Crunch, am 28.06.2026

### Zutaten

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>120 g</b> Wildkräutersalat (ersatzweise Rucola oder Postelein) | <b>1 Bund</b> Radieschen mit Grün    |
| <b>100 g</b> Roggenbrot   | <b>2 EL</b> Olivenöl                 |
| <b>30 g</b> Rauchmandeln  | <b>1</b> Avocado                     |
| <b>¼ TL</b> gemahlener Kardamom                                   | <b>2 EL</b> gepickelte rote Zwiebeln |
|   | Salz                                 |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

### Zubereitung

1. Den Salat vorsichtig waschen und trocken schleudern. Radieschen samt Grün waschen. Die Radieschen putzen und halbieren, 1 kleine Handvoll Radieschenblätter in feine Streifen schneiden.

---

2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Radieschen mit der Schnittfläche hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Wenden und von der zweiten Seite ca. 2 Min. braten. Inzwischen das Brot in 5 mm große Würfel schneiden. Die Radieschen aus der Pfanne nehmen und mit Salat und Radieschenblätterstreifen in eine Schüssel geben. Die Brotwürfel in der Pfanne rundum goldbraun rösten.

---

3. Die Avocado halbieren und entsteinen. Die Hälften mit einem Esslöffel aus der Schale heben und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Salzmandeln grob hacken. Die gepickelten Zwiebeln abtropfen lassen, dabei 2 EL Zwiebelsud auffangen.

---

4. Restliches Öl (1 EL), Kardamom, Zwiebelsud und ¼ TL Salz zu einem Dressing verrühren. Dressing und Salat mischen und auf vier Schalen verteilen. Zwiebelpickles, Avocado, Salzmandeln und geröstete Brotwürfel darauf anrichten und servieren.