

Rezept

Kräutersalat mit Brot-Crunch

Ein Rezept von Kräutersalat mit Brot-Crunch, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|---|--------------------------------------|
| 120 g Wildkräutersalat (ersatzweise Rucola oder Postelein) | 1 Bund Radieschen mit Grün |
| 100 g Roggenbrot | 2 EL Olivenöl |
| 30 g Rauchmandeln | 1 Avocado |
| ¼ TL gemahlener Kardamom | 2 EL 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.