

Rezept

Mediterraner Brotsalat

Ein Rezept von Mediterraner Brotsalat, am 14.04.2026

Zutaten

1 kleines Glas Kichererbsen (215 g Abtropfgewicht)	1 Fenchelknolle (250 g)
4 EL Aceto balsamico bianco	4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	4 Tomaten
2 Orangen	1 Handvoll Basilikum
1 Ciabattabrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen, heiß abspülen und abtropfen lassen. Den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren und in feine Streifen hobeln.
2. Kichererbsen und Fenchel mischen. Mit Essig und 2 EL Öl beträufeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchmischen und 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten würfeln. Die Orangen filetieren. Dafür die Orangen bis ins Fleisch schälen, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Die Kerne entfernen und die Fruchtsegmente halbieren. Etwas Saft aus dem Orangenrest zum Fenchel pressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Das Brötchen würfeln und im restlichen Öl goldbraun rösten. Tomaten, Orangen, Basilikum und Brotwürfel mit den eingelegten Zutaten mischen. Nach Belieben nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fenchelgrün hacken. Den Salat auf vier Teller verteilen, mit dem Fenchelgrün garniert servieren.