

Rezept

Panzanella mit Zitronendressing

Ein Rezept von Panzanella mit Zitronendressing, am 06.05.2024

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 Ciabattabrötchen (ca. 100 g, darf vom Vortag sein) | 1 Zweig Rosmarin |
| 6 EL Olivenöl | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Msp. Puderzucker | Pfeffer |
| 150 g kleine Kirschtomaten | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 gelbe Paprika | 1 Mini-Gurke (ca. 100 g) |
| 1 EL kleine Oliven (entsteint; nach Belieben) | 1 EL feine Kapern |
| | 1 kleines Bund Basilikum |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 34 g F, 7 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Brot ca. 1 cm groß würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und längs halbieren. 1 Knoblauchhälfte leicht andrücken.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin und angedrückten Knoblauch zum Aromatisieren des Öls dazugeben. Die Brotwürfel in das heiße Öl geben und in ca. 3 Min. unter Rühren rundherum knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen. Rosmarin und Knoblauch entfernen.
3. In einer Salatschüssel den Zitronensaft mit den restlichen 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Puderzucker vermischen. Die übrige Knoblauchhälfte dazupressen.
4. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen oder schälen, putzen und längs halbieren. Die Kerne aus den Hälften auskratzen, die Gurkenhälften in Würfel schneiden. Die Paprika waschen und längs halbieren. Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Paprikahälften in kleine Stücke schneiden. Zwiebel-, Tomaten-, Gurken- und Paprikastückchen zum Zitronendressing geben.
5. Kapern und nach Belieben Oliven dazugeben. Alles gut vermischen und eventuell noch etwas ziehen lassen.
6. Kurz vor dem Servieren den Salat nochmals abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, nach Belieben in Streifen schneiden oder ganz lassen und mit den knusprigen Brotwürfeln untermischen. Dann den Salat sofort genießen.