

Rezept

Pikanter Gemüse-Brotsalat

Ein Rezept von Pikanter Gemüse-Brotsalat, am 26.04.2024

Zutaten

5 EL Gemüsesaft	1 EL Aceto balsamico bianco
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 orange Snack-Paprikaschoten
$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	1 Mini-Gurke
1 Eiertomate	2 TL Kapern (aus dem Glas)
3 schwarze Oliven (ohne Stein)	2 Stiele Petersilie
2 Stiele Basilikum	30 g Brotchips (z.B. mit Meersalz oder Knoblauch)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Für die Vinaigrette den Gemüsesaft mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl gründlich verrühren.

2. Paprika halbieren und putzen, waschen und in dünne Halbringe schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Gurke waschen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und ebenfalls in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Kapern und Oliven abtropfen lassen, Oliven halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

3. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Zwiebel und zwei Drittel der Brotchips darüberschichten. Darauf Gurke, Tomate und übrige Brotchips legen und mit Kapern, Oliven und Kräutern bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat aus dem Glas auf einen Teller stürzen und locker mischen.