

Rezept

Rohkost und Brotchips mit Salsa verde

Ein Rezept von Rohkost und Brotchips mit Salsa verde, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Salsa verde

1 kleines Bund Petersilie	½ Bund Basilikum (nach Belieben)
½ Bio-Zitrone	2 EL Mandelstifte (oder Mandelblättchen)
2 TL Kapern	1 Knoblauchzehe
Salz	ca. 50 ml Olivenöl
30 g Parmesan	Pfeffer

Für die Brotchips

2 Brötchen (vom Vortag)	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Für die Rohkost

1 Salatgurke	1 kleines Bund Möhren
1 Bund Radieschen	1 Chicorée
200 g bunte Mini-Paprika	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 26 g F, 9 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Zitrone waschen und trocknen. 1 Msp. Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Kräuter mit ½ EL Zitronensaft, den Mandelstiften und den Kapern in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit 1 Prise Salz dazugeben. Das Olivenöl dazugießen und alles mit dem Pürierstab fein mixen. (Je nach Bundgröße der Petersilie wird vielleicht noch etwas mehr Öl gebraucht). Den Parmesan fein reiben und unterrühren. Die Salsa mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken und beiseitestellen.
3. Für die Brotchips den Backofen auf 220° vorheizen. Die Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Scheiben dünn mit Öl bepseln, salzen und pfeffern. Dann im heißen Ofen (Mitte) in ca. 5 Min. knusprig rösten und anschließend aus dem Ofen nehmen.

4. Die Gurke putzen, waschen, trocknen und schräg in Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, dabei aber nicht alles Grün entfernen, dann schälen und längs vierteln oder halbieren. Die Radieschen putzen, waschen und trocknen. Den Chicorée putzen und den Strunk abschneiden, Blätter waschen und trocken schütteln. Die Mini-Paprika waschen, trocknen und halbieren. Das Gemüse auf einer Platte anrichten.
-
5. Die Salsa nochmals abschmecken und auf vier Schälchen oder Gläser verteilen. Rohkost und Brotchips reindippen und genießen.