

## Rezept

# Rucola-Tomaten-Salat mit Croûtons

Ein Rezept von Rucola-Tomaten-Salat mit Croûtons, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>50 g</b>	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	<b>2 Scheiben</b>	Vollkorntoast (ca. 50 g)
<b>100 g</b>	Cocktailtomaten	<b>120 g</b>	Rucola
<b>2 EL</b>	Olivenöl	<b>1 EL</b>	Balsamico bianco
	Salz		Pfeffer
	Zucker	<b>4 EL</b>	gehobelter Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

## Zubereitung

1. Eingelegte Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und quer in feine Streifen schneiden. Toastscheiben in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Tomaten-Öl (aus dem Glas) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin unter Rühren in 3-4 Min. hellbraun braten. Herausnehmen.
2. Tomaten waschen, längs halbieren und die Stielansätze entfernen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern oder mit Küchenpapier trocken tupfen. Eingelegte Tomaten, Cocktailtomaten und Rucola in eine Schüssel geben.
3. Olivenöl mit Essig, Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker verrühren und zum Salat geben. Gut unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat auf zwei Teller verteilen, mit Parmesan und den Croûtons bestreut servieren.