

Rezept

Rucolasalat

Ein Rezept von Rucolasalat, am 23.05.2025

Zutaten

3-4 Bund Rucola (mindestens 300 g)

Salz

4 EL gutes Olivenöl

1-2 EL Kapern

1 Knoblauchzehe

2 EL Aceto balsamico

Pfeffer aus der Mühle

10 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

2 Scheiben Weißbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

- 1. Die harten Rucolastiele abschneiden, Blätter kurz in Wasser schwenken und im Sieb abtropfen lassen. Aceto balsamico, Salz, Pfeffer, Olivenöl kräftig verquirlen.
- 2. Tomaten aus dem Öl nehmen, in Streifen schneiden. Kapern aus dem Glas holen. Weißbrot würfeln. Vom Tomatenöl 1-2 EL in der Pfanne heiß werden lassen, Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Knoblauch schälen, drüberpressen.
- 3. Rucola und Dressing untereinanderrühren, mit Tomaten, Kapern und Brot bestreuen. Fertig!