

Rezept

Veganer Tomaten-Brot-Salat

Ein Rezept von Veganer Tomaten-Brot-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

300 g Kirsch-Strauchtomaten

1 Knoblauchzehe

1 EL Weißweinessig

Salz

150 g Graubrot

5 Stängel Basilikum

1/2 Stange Lauch

1 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze nach Belieben entfernen. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Lauch in einer Salatschüssel mischen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazugeben.
2. Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer für das Dressing gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben. Alles gut mischen. Den Salat ca. 20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Inzwischen das Brot mit Rinde in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Die Würfel auf Küchenpapier entfetten und etwas abkühlen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Brotwürfeln unter den Salat heben.