

Rezept

Vegetarischer Brotsalat mit Bohnen

Ein Rezept von Vegetarischer Brotsalat mit Bohnen, am 29.09.2023

Zutaten

Salz	1	rote Paprikaschote
250 g breite grüne Bohnen	8 Scheiben	Ciabatta oder Baguette vom Vortag
8 EL Olivenöl	200 g	Salatgurke
250 g Cocktailtomaten	1	Schalotte
2-3 Knoblauchzehen	4 EL	Rotweinessig
100 ml Tomatensaft	2 EL	Zitronensaft
1 TL Dijon-Senf		Pfeffer
je 1/2 Bund glatte Petersilie und Basilikum		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Paprika und Bohnen waschen und putzen. Paprika in kleine Stücke, Bohnen schräg in Scheiben schneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser in 5 Min. bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Brot grob würfeln. 4 EL Öl erhitzen, Brot und Paprika darin unter Wenden 2-3 Min. anbraten, herausnehmen und in eine große Schüssel füllen. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, Tomaten waschen und halbieren. Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Knoblauch schälen. Essig, Tomatensaft, Zitronensaft, 2-3 EL Wasser, Senf, restliches Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch dazupressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen. Salat mind. 20 Min. im Kühlschrank ziehen lassen, dann nachwürzen!