

Rezept

Warmer Fladenbrotsalat

Ein Rezept von Warmer Fladenbrotsalat, am 25.04.2024

Zutaten

7 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Chilipulver
1 Knoblauchzehe	1/2 Fladenbrot
3 Stängel Petersilie	1/2 EL Ahornsirup
1 Zucchini	1 große gelbe Paprika
2 Stangen Staudensellerie	150 g Kirschtomaten (gern auch bunte)
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	1 Bund Rucola
1 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 37 g F, 13 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Olivenöl in eine große, ofenfeste Form gießen und mit etwas Salz, Pfeffer sowie 1 Msp. Chilipulver würzen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren.
2. Das Fladenbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in die Form geben und einmal ganz kurz im Öl wenden, sie sollen dabei keinesfalls das ganze Öl aufsaugen. Brot herausnehmen und beiseitelegen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Ahornsirup und Petersilie unter das Öl in der Form rühren.
3. Den Zucchini putzen, waschen, würfeln und in die Form geben. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, in kleine Stücke schneiden und in die Form geben. Den Sellerie putzen, waschen und nach Belieben entfädeln oder mit einem Sparschäler schälen. Die Stangen quer in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls in die Form geben. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und dazugeben.
4. Das Gemüse in der Form mit dem Öl mischen und mit Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver nach Geschmack bestreuen. Die Brotwürfel dazwischen verteilen. Alles im heißen Ofen 8-10 Min. garen, bis das Fladenbrot knusprig und das Gemüse leicht angebraten ist. Während der Garzeit dicke Stiele vom Rucola abschneiden. Die Blätter waschen, trocken schütteln oder schleudern und kleiner zupfen.
5. Den Fladenbrotsalat aus dem Ofen nehmen und nach Belieben lauwarm abkühlen lassen. Den Rucola untermischen, den Salat mit dem Essig beträufeln und sofort servieren.