



Panzanella – Italienischer Brotsalat

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Brotsalat

200 g Ciabatta
800 g reife Tomaten (verschiedene Sorten)
1 rote Zwiebel
1 Bund frisches Basilikum
80 g Rucola
2 EL Kapern
100 g Pecorino

Dressing

6 EL natives Olivenöl extra
3 EL Balsamico-Essig
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Meersalzflocken
Pfeffer

Sowie

2 EL Balsamico-Essig zum Beträufeln

Zubereitung (circa 20 bis 25 Minuten):

Das Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Öl oder im Ofen bei 180 Grad für acht bis zehn Minuten rösten. Die Tomaten vierteln oder achteln und die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing den Knoblauch fein hacken und mit Olivenöl, Balsamico-Essig, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Brotwürfel, Tomaten, Zwiebel, Kapern und gehobelten Pecorino in eine Schüssel geben. Dressing darüber verteilen, vorsichtig vermengen. Basilikum grob zupfen und hinzufügen. Kurz vor dem Anrichten etwas Rucola unterheben, den Brotsalat mit ein paar Tropfen Balsamico-Essig beträufeln und bei Bedarf mit Meersalzflocken abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

479 kcal – 29 g Fett – 14 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Käse kann tierisches Lab enthalten.