



Rezept

der Woche

Toskanischer Brot-Salat

**Zutaten
für
4 Personen**

150 g Ciabatta oder Weißbrot
(andere Brote sind grundsätzlich auch
möglich, müssen aber ggf. länger
ziehen und entrindet werden)

1 kleine Knoblauchzehe
5 EL bestes Olivenöl
1 EL Honig
2 EL weißer Balsamico

1 kleine rote Zwiebel oder
Lauchzwiebeln
200 g Cherry- oder Dattel-Tomaten
200 g Salatgurke
1 Stück gelbe Paprikaschote
1 Bund Rucola
0,5 Bund Petersilie
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Finish nach Geschmack
1 EL kleine Kapern
oder
40 g geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Das Brot in kleine mundgerechte Stücke reißen. Im heißen Ofen oder in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl beträufeln und zart rösten. Dabei bitte nicht zu viel naschen :-)
Inzwischen Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
Zusammen mit dem restlichen Olivenöl, Honig und Essig in einer großen Schüssel verquirlen.

Dann das Gemüse zugeben:
Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Aus der Paprika den Stielansatz rausschneiden, die Kerne mit den Häutchen abzupfen. Paprika in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln.
Rucola putzen die dicken Stiele abknipsen. Rucola und Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Alles mischen, Kapern oder Pinienkerne hinzugeben und servieren.



Hunger? Einkaufen!