

Bunter Brotsalat mit Zitronen-Vinaigrette

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (8 Personen)

- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 500g Fladenbrot(e)
- » 10 EL Olivenöl
- » 8 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 4 rote Zwiebel(n)
- » 1 Gurke(n)
- » 8 Tomate(n)
- » 4 grüne Paprika
- » 1 Kopfsalat
- » Petersilie
- » 100g schwarze Oliven

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Brot in 2-3cm große Würfel schneiden. Mit Knoblauch in 2-3EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne rundherum knusprig braten. Herausnehmen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 8EL Öl kräftig darunter schlagen.

2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Gurke längs halbieren und in Stücke schneiden. Tomaten und Paprika klein schneiden. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden.

3. Vorbereitete Salatzutaten und Oliven mischen. Marinade darüber gießen, kurz ziehen lassen. Brot untermischen. Mit restlicher Petersilie und Zitrone garnieren.

Tipp: Probieren Sie den Salat auch mal mit Limetten-Sesamöl-Marinade: etwas abgeriebene Schale und Saft von zwei Limetten, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 8-9EL Sesamöl darunter schlagen. Man kann statt Petersilie auch Minze verwenden und statt Fladenbrot Bauernbrot.

Nährwerte: 300kcal/E7g/F16g/KH31g pro Portion

angelegt am: 18.04.2005

Rezept-Nr: 1813

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke