

Maria Groß Bunter Brotsalat

Montag, 3. Juli 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

200 g	Brot vom Vortag (z. B. Weißbrot)
3	Knoblauchzehen
60 ml	Olivenöl
etwas	Cayennepfeffer
etwas	Salz
4	Aprikosen
1	rote Paprikaschote
150 g	dicke grüne Bohnenkerne
1	rote Zwiebel
50 g	frische Minze
50 g	Basilikum
50 g	Kapuzinerkresse
100 g	bunte Kirschtomaten (gelb, grün, rot)
50 ml	Wasser
20 ml	Essig
etwas	Zucker
1	Bio-Zitrone
100 g	Parmesan am Stück



Zubereitung:

1. Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel und Knoblauch zugeben. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen, die Brotwürfel goldgelb anschwitzen.
4. Dann alles in eine große Salatschüssel geben.
5. Die Pfanne nur zur Seite stellen, sie wird noch für das Gericht weiterverwendet.
6. Die Aprikosen abwaschen, trocknen, halbieren und den Kern entfernen.
7. Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika dann in Streifen schneiden.
8. Die Bohnenkerne aus der Hülle lösen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.
9. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
10. Minze, Basilikum und Kapuzinerkresse mit Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Die Pfanne erneut erhitzen und die Aprikosenhälften darin kurz anbraten und karamellisieren.
12. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.
13. Die angebratenen Aprikosen mit in die Salatschüssel geben.
14. In die Pfanne die grünen Bohnenkerne geben, 50 ml Wasser angießen und die Bohnen kurz angaren, mit Salz würzen.
15. Sobald das Wasser verkocht ist, restliches Olivenöl und die Zwiebelstreifen zugeben, andünsten. Dann Essig zugeben und alles ebenfalls in die Salatschüssel geben.
16. Die halbierten Kirschtomaten in die heiße Pfanne geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Darauf die Paprikastreifen geben und mit etwas Cayennepfeffer würzen. Paprika kurz anschwitzen und dann Tomaten und Paprika ebenfalls in die Salatschüssel geben.
17. Alle Zutaten in der Salatschüssel einmal locker durchmischen. Salat mit den frisch gezupften Minze-, Basilikum- und Kapuzinerkresseblättchen verfeinern.
18. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.
19. Salat auf Teller anrichten, frisch gehobelte Parmesanspäne und Zitronenschale darüber verteilen.

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ, 42 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 23 g Fett