

Panzanella Brotsalat Greek Style

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 3 Portionen

3 Bauernbrötchen
12 Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel
1/2 Gurke
1 Handvoll entkerne, schwarze Oliven
50 g Feta
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Bund Petersilie

Für die Vinaigrette

60 ml Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico-Essig
1/2 Zitrone
1 Teelöffel Dijon Senf
Salz, Pfeffer

Es gibt Abende da hab ich total Lust auf etwas richtig Deftiges, an anderen wiederum auf etwas Leichtes und Frisches. Aber eins darf dabei nie passieren - ich darf nicht noch hungrig ins Bett gehen. Das bedeutet, dass Salat bei mir nicht immer nur aus grünen Blättern mit einem leichten Dressing besteht. Wenn er richtig schön satt machen soll, muss er ran - Brotsalat!

Welchen ich besonders liebe? Den "Panzanella" Brotsalat aus der Toskana. Aber an diesem Feierabend geht es geschmacklich nach Griechenland. Zu den Brotwürfeln kommen heute Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven und ganz klar - Feta! Dazu mach ich mir ein Dressing mit Dijon Senf. Jetzt nur noch alles vermengen und den frischen Sattmacher Greek Style genießen!

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Vinaigrette Zitrone entsaften. Mit den restlichen Zutaten vermischen und beiseitestellen.

- 3 -

Brötchen in Würfel schneiden. Mit Olivenöl vermengen, auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 5 Minuten backen.

- 4 -

Tomaten halbieren. Gurke in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Oliven halbieren und Feta zerkrümeln.

- 5 -

Alles mit Brotwürfeln und Vinaigrette in einer Schüssel vermengen.