

Panzanella (Brotsalat)

Bei Temperaturen jenseits der 30 Grad Marke, lieben wir es, leichte Sommersalate in allen Variationen zu genießen. Gestern haben wir uns für den italienischen Brotsalat entschieden und waren hellauf begeistert. Gemüse schneiden, marinieren, kurz ziehen lassen – genießen!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35 Minuten Zubereitung



Zutaten für 2 Portionen

für den Salat:

- 2 vegane glutenfreie Aufbackbrötchen (125g)
- 1 große Knoblauchzehe geschält und geviertelt
- 6 aromatische rote Midi Rispentomaten in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 gelbe Fleischtomaten in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Minigurke entkernt und in Stücke geschnitten
- 1/2 grünen Paprika in Streifen geschnitten
- 1 Block Feta (200g) in Würfel geschnitten
- Grüne und schwarze Oliven nach Belieben
- reichlich frische Basilikumblätter

für das Dressing:

- 4 EL hochwertiges Olivenöl
- 2 EL weißen Balsamico Essig
- 1 TL getrockneter Oregano
- etwas Ahornsirup oder andere Süße
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Brötchen im Backofen nach Packungsanleitung aufbacken. Auskühlen lassen und dann in nicht allzu kleine Stücke schneiden oder zupfen.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel mit dem Knoblauch knusprig braten. Knoblauch entfernen und die Würfel auf einem Teller abkühlen lassen.
3. In der gleichen Pfanne nochmals etwas Öl erhitzen und die Fetowürfel von allen Seiten braun anbraten. Ebenfalls beiseite stellen.
4. Die Tomaten, die Minigurke und den Paprika in eine große Salatschüssel geben.
5. Für das Dressing alle Zutaten vermengen.
6. Brot- und Fetowürfel zum Gemüse in die Salatschüssel geben und alles mit dem Dressing verrühren.
7. Den Brotsalat kurz durchziehen lassen und dann reichlich frische Basilikumblätter hinzufügen.
8. Mit Oliven toppen und genießen!



Rezeptbeschreibung/Tipps

Für den Salat sind reife, aromatische Tomaten ein absolutes Muss. Natürlich könnt ihr hier Tomaten in allen Farben und Formen verwenden – Hauptsache reif! Der Panzanella eignet sich auch perfekt für Grillpartys (natürlich vegan), da er sich gut in größeren Mengen vorbereiten lässt. Den Feto könnt ihr auch durch herkömmlichen Tofu oder veganen Mozzarella ersetzen, oder einfach komplett weglassen.

Genießt den Sommer und bleibt auch bei den vielen Grillfeiern fair und gerecht zu Tier & Mensch – Leben und leben lassen, ist das Motto!

Meli & Gorik