

Toskanischer Brotsalat (Panzanella)

Zutaten

4 Portionen

250 g altbackenes Weissbrot mit Kruste, z.B.

Baguette

1 Salatgurke

1 gelbe Peperoni

3 Schalotten, in feine Ringe geschnitten

300 g reife Cherry-Tomaten, halbiert

300 g Rohschinken, in dünne Scheiben geschnitten

50 g Kresse

Sauce:

3 Knoblauchzehen, gepresst

5 EL Apfelessig

1½ EL Honig

8 EL Rapsöl

4 EL Basilikum, fein gehackt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Basilikum zum Garnieren



Zubereitung

1. Das Brot in 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Salatgurke unregelmässig schälen, sodass die Hälfte der Schale als Streifen bleibt. Anschliessend der Länge nach halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die Peperoni entkernen und fein würfeln.
2. Für die Sauce alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Alle Salatzutaten bis auf Schinken und Kresse in einer Schüssel mischen und mit der Sauce anmachen. 5 Minuten ziehen lassen.
4. Den Schinken auf vier Tellern dekorativ auslegen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Den Salat darauf anrichten, mit Kresse bestreuen und mit einem Basilikumzweig garnieren.

Möchtest du wissen, wie viel Energie du für deinen Lifestyle brauchst? Unser Energiebedarfsrechner verrät es dir.

1 Portion enthält: Energie: 2567kJ / 613kcal, Fett: 38g, Kohlenhydrate: 40g, Eiweiss: 28g