

Brotsalat mit Gemüse und Burrata

Für 4 Personen

5 Scheiben altbackenes Brot	Olivenöl	500 g reife Tomaten
3 Paprika	2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
3 Lauchzwiebeln	2 Zweige Thymian	3 EL Balsamico
60 g Oliven	60 g Kapernäpfel	0.5 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer	1 Kopf Blattsalat	

Anrichten:

2 Kugeln Burrata	Apfel-Balsamico	Olivenöl
------------------	-----------------	----------

Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anrösten. Etwas salzen und anschließend 20 Minuten im Backofen bei 160 Grad backen, bis sie richtig hart sind. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprika waschen und in grobe Würfel schneiden. Thymian zupfen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Lauchzwiebeln in große Ringe schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin kurz anschwitzen.

Paprikawürfel dazugeben und mit anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Die Tomatenstücke in einer Schale zerdrücken (etwa mit einem Kartoffelstampfer), sodass der Saft austritt. Die angequetschten Tomaten zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz, frischem Pfeffer und Thymian würzen und köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten Balsamico und die geschnittenen Lauchzwiebeln dazugeben, dann die Oliven und Kapern. Umrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und zum Schluss hinzufügen.

Während das Gemüse köchelt, den Salat waschen, putzen und in feinere Streifen schneiden.

Anrichten:

Die Salatstreifen in tiefe Teller geben, die Brotstücke unter das Tomaten-Paprika-Ragout heben und auf den Salat geben. Die Burrata in Stücke zupfen, gleichmäßig auf den Salaten verteilen und mit etwas Apfel-Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen kann man vollständig verwenden. Die grünen Triebe enthalten besonders viele gesunde Antioxidantien, die Krankheitsrisiken mindern können.

Tarik Rose am 09. Januar 2022