

heute gibt es...

Panzanella croccante



Zutaten:

- 140g Brot vom Vortag z.B. Ciabatta
- ca. 180g reife Cherrytomaten
- 1 große rote Zwiebel
- 125g Mozzarella
- 60g schwarze, entsteinte Oliven
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Olivenöl
- Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.
2. Das Brot in etwa 2x2cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und für 10-15 Minuten im Backofen goldbraun rösten.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel in ca. 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, die anschließend geviertelt werden.
Tipp: Falls euch Zwiebeln oft schwer im Magen liegen, könnt ihr diese in eine Schüssel mit kaltem Wasser und 2 EL Salz geben. Nach 30 Minuten Wasser und Salz wechseln und für weitere 30 Minuten ziehen lassen. Dadurch wird die Zwiebel leichter verdaulich.
4. Die Tomaten halbieren, die Mozzarella würfeln, die Oliven in Ringe schneiden und alles zusammen mit der Zwiebel in eine Schüssel geben.
5. Nun das Ganze mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
Als grober Richtwert für diejenigen, die sich mit dieser vagen Angabe schwer tun: Auf die Menge Brot solltet ihr etwa 3 EL Essig und 2 EL Olivenöl hinzugeben.
6. Anschließend die Basilikumblätter mit den Händen zerrupfen, gemeinsam mit den gerösteten Brotwürfel hinzugeben und alles gut durchmischen.
7. Den Salat etwa 10 Minuten durchziehen lassen (nicht wirklich länger, sonst geht der „Crunch“ verloren) und genießen.



