

Spanischer Brotsalat mit Balsamico-Dressing

Spanien hat eben doch mehr zu bieten als Schinken und Paella, zum Beispiel den spanischen Brotsalat. Brot vom Vortag wird so zu einer leichten, aber schmackhaften Mahlzeit verarbeitet. Für einen zusätzlichen Vitaminschub sorgen die frischen Kräuter und das Gemüse.

17.03.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Zutaten für 4 Personen:

- 200 Gramm Weißbrot (vom Vortag)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 4-5 schnittfeste Tomaten
- 2 Stängel Bleichsellerie
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 kleiner Salatkopf
- 100 Gramm gefüllte Oliven
- 4 Teelöffel Kapern

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/563>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 150 Gramm Schafskäse
- 1 Knoblauchzehe
- Selleriesalz□
- weißer Pfeffer□
- 1 Bund gemischte Kräuter (Basilikum, Majoran, Thymian)
- Piment
- 3 Esslöffel Balsamico□
- 6 Esslöffel natives Olivenöl extra
- einige Sellerieblättchen□

So bereiten Sie den spanischen Brotsalat mit Balsamico-Dressing zu:

Brot in Scheiben schneiden, in heißem Öl anrösten, anschließend in eine große Schüssel geben. Gemüse putzen, waschen. Tomaten in schmale Spalten, die Selleriestängel in mundgerechte Stücke schneiden und diese längs vierteln. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Streifen, die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Schafskäse in kleine Stücke bröckeln. Alle Zutaten vorsichtig mit dem Brot mischen. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, mit Selleriesalz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Thymian, Piment, Balsamicoessig und Olivenöl verrühren. Das Dressing über den Salat geben, unterheben und kurz durchziehen lassen.

Tipp: Den Salat mit Sellerieblättchen garniert servieren. Anstelle von altbackenen Brot kann auch frisches Brot verwendet werden.

Schwierigkeitsgrad: leicht

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/563>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten