

Italienischer Brotsalat

Dauer: 30 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Brot	Gemüse	Kräuter	Zusätzlich
	1 trockenes Vollkornbaguette	2 rote Zwiebeln	60 g frische Petersilie glatt	1 Glas getrocknete Tomaten
		4 Tomaten	50 g Basilikum	9 g Salz
		1 Zitrone	Pfeffer nach Geschmack	3 El Olivenöl



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Vollkorn reduziert das Risiko für Diabetes, Herz – Kreislauf – Erkrankungen und kann sich positiv auf die Lebensdauer auswirken. Auch enthält Vollkorn mehr Ballaststoffe, Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamin B1, E und Folsäure im Vergleich zu Weißmehl. !!!



Zubereitung:

1. Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine große Schüssel geben.
3. Zitrone auspressen, die Kräuter waschen, trocknen und klein schneiden.
4. Die getrockneten Tomaten abgießen und klein schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und direkt servieren, sonst wird das Brot matschig.