Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

Mehr
Generationen
Haus

Mediterraner Brotsalat

Schwierigkeit:	leicht
Vorbereitungszeit:	circa 15 Minuten
Koch-/Backzeit:	5 Minuten
Portionen:	4

Zutaten

Für den Salat:

200g Cocktailtomaten
1/2 Salatgurke
15-20 Oliven
4-6 EL Mais
je 1/2 gelbe und rote Paprika
2 EL Frühlingszwiebeln
2 EL Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
2 Packung Mozzarellakugeln
2-3 EL Olivenöl
2 TL Sumach (Gewürzpulver aus der getrockneten Essigbaumfrucht)

Für die Brotwürfel:

Öl zum Anbraten
4 alte Brötchen / Brotscheiben
Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse waschen, abtropfen lassen und in einer Schüssel anrichten.

2. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Petersilie und Frühlingszwiebeln klein hacken. Zusammen mit dem Mozzarellakäse in die Schüssel geben.

3. Salat mit 2-3 EL Olivenöl, 2 TL Sumach und etwas Salz und Pfeffer abschmecken, Salat vermengen. Tipp: Sumach wird statt Essig oder Zitronensaft verwendet. Sein säuerlicher Geschmack sorgt für die besondere Frische. Sumach kann man im türkischen Lebensmittelladen oder im Asiastore kaufen.

4. Öl in der Pfanne für das Rösten der Brotwürfel heiß machen. Brotwürfel dazugeben und kurz anbraten. Tipp: Altes Brot würfeln und einfrieren, dann habt ihr für das nächste Mal gleich Brotwürfel vorbereitet, die ihr nur noch anbraten müsst.

5. Brotwürfel mit Knoblauchpulver abschmecken. Frischer Knoblauch würde zu schnell anbrennen, daher lieber Pulver verwenden. Würfel erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, sonst weichen sie zu schnell durch.

Guten Appetit!