



Brotsalat Nicoise mit Balsamico-Karamell-Zwiebeln

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Zucker	2 EL
Balsamicoessig, hell	4 EL
Ciabatta-Brot	2 St.
Eier	4 St.
Oliven, schwarz	150 g
Basilikum, frisch	20 g
Thymian, frisch	10 g
Butter	5 EL
Salz	
Buschbohnen	600 g
Rucola	100 g
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Rote Zwiebeln schälen (Strünke nicht entfernen) und achteln. In einem Topf Zucker auf mittlerer Stufe hellbraun karamellisieren. Zwiebelstücke zugeben, ca. 1 Min. rösten, mit Balsamico ablöschen und ca. 10 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Danach etwas auskühlen lassen.
2. Ciabatta im Ofen ca. 5 Min. backen. In der Zwischenzeit in einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen und Eier darin ca. 6 Min. kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitelegen. Oliven abgießen. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen streifen.
3. Gebackenes Ciabatta in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter zusammen mit Thymian auf mittlerer Stufe schmelzen und Brotwürfel darin ca. 4 Min. durchschwenken, bis sie knusprig und goldbraun sind. Zum Auskühlen beiseitestellen.
4. In einem Topf etwa 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen, Enden abschneiden und im Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen. Abgießen und zum Ausdampfen im Sieb lassen. Rucola waschen und trocken schleudern. Eier schälen und halbieren.
5. Für das Dressing Olivenöl zu den abgekühlten Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In der Salatschüssel Brotwürfel, Bohnen, Oliven, Rucola, Eier, Karamellzwiebeln und Basilikum vermengen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lass den Zucker nicht unbeaufsichtigt. Sollte der Karamell zu dunkel geworden sein, fange lieber nochmal von vorne an, denn zu dunkler Karamell schmeckt schnell bitter.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g