



# Panzanella-Brotsalat mit Tomaten

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Oliven, schwarz	125 g
Strauchtomaten	6 St.
Petersilie, frisch	20 g
Ciabatta-Brot	1 St.
Olivenöl	10 EL
Zucker	
Balsamicoessig, hell	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Oliven in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1–2 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Ciabatta grob würfeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Zucker zugeben und ca. 2 Min. anbraten. In einer Schüssel 6 EL Olivenöl und Balsamico anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel hinzugeben.
3. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Brotwürfel darin ca. 5 Min. lang durchschwenken und goldbraun rösten. Anschließend zum Auskühlen beiseitestellen.
4. Brotwürfel, Oliven, Tomaten und Petersilie in die Schüssel zum Dressing geben, gut vermengen. Panzanella-Brotsalat mit Bohnen, Zwiebeln, Oliven und Tomaten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für das Rezept kannst du anstatt Ciabatta natürlich auf genauso gut Baguette verwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	294 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g