



verbraucherzentrale

TOMATEN-BROT-SALAT

Einfach, günstig & lecker

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

TOMATEN-BROTSALAT



2 Portionen



25 Minuten



Einfach



Vegetarisch

Zutaten

- 2 (altbackene) Brötchen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ kleine Zwiebel
- 1 EL Essig
- 1 TL Senf
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 4 große Tomaten
- Handvoll Kräuter, wie Petersilie, Basilikum, Rucola
- 150 g Hüttenkäse (optional)

T = Tasse EL = Esslöffel TL = Teelöffel

Zubereitung

1. Brötchenstücke in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Die fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und 1 Minute weiter braten, leicht salzen. Pfanne beiseite stellen. Tipp: Dieses Rezept funktioniert super mit Brötchen- oder Brot-Resten vom Vortag.
2. In einer Schüssel die fein geschnittene Zwiebel mit Essig, Senf, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter hinzufügen. Das geröstete Knoblauchbrot hinzugeben und umrühren.
3. Den Brotsalat 5-10 Minuten ziehen lassen und mit übrigen Kräutern garnieren.
4. Dann den Hüttenkäse auf den Salatportionen verteilen und genießen. Mozzarella oder Feta passen alternativ auch sehr gut.