



Toskanischer Brotsalat

Herrlich frisch, knackig und perfekt für den Sommer ist unser toskanischer Brotsalat. Mit frischem Gemüse macht er sich wunderbar als leichtes Abendessen, Grillbeilage oder auch für die Mittagspause im Büro – hier das Dressing kurz vor dem Verzehr hinzugeben, damit das Brot nicht weich wird. Das Gemüse kann zudem dabei nach Belieben variiert werden. Vegan, gesund und absolut lecker!

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Vollkornbrötchen (alternativ 2 Scheiben Vollkorn- oder Roggenbrot)
- 1 Salatgurke
- 200 g kleine Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 40 g schwarze Oliven
- 20 g Kapernäpfel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Etwas frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer

1 Die Brötchen in Scheiben schneiden, toasten und anschließend würfeln. Gurke, Tomaten und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Zwiebel pellen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Die Oliven und die Kapernäpfel grob hacken oder in Scheiben schneiden.

3 Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einen Schuss Wasser zu einem Dressing verrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen und zum Schluss etwas frisches Basilikum darüber zupfen.

Info: Kapernäpfel sind Früchte vom Kapernbaum und sind fester als Kapern. Sie sind beim eingemachten Gemüse zu finden. Sie sind würzig und kräftig im Geschmack und werden in der mediterranen Küche oft verwendet. Wer Kapern nicht mag, kann diese auch einfach weglassen.

Tipp: Dazu passt sehr gut etwas Feta/Feto oder Mozzarella.

Guten Appetit!