



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Fattoush – Nordafrikanischer Brotsalat

Brotsalat findet man in einigen Varianten rund um das Mittelmeer. Bekannt ist bei uns eher der italienische Panzanella. Man kennt aber auch in Griechenland und Spanien Rezepte zur Verwendung von „altem“ Brot. Klassisch war der Brot-Salat genau das: Resteverwertung.

In den Mittelmeer-Anreiner-Ländern wird eher sehr frisches, Hefebasiertes Weißbrot gegessen. Das ist oft bereits am Folgetag eher trocken. Früher wurde aber nicht so einfach und schnell weggeworfen – man verwendete alles. So kommt ja zum Beispiel auch in die spanische Gazpacho Suppe altbackenes Brot. Und in Italien gibt es eine „Fake“ Parmesan Rezept aus trockenem Brot. Und eben die vielen Brotsalat Rezepte.

Der Trick bei diesem Gericht ist, alle Zutaten fertig zu machen: Das geröstete Brot, das geschnippelte Gemüse und das Dressing. Und erst Mili-Sekunden vor dem Servieren alles zu vermischen. Dadurch bleibt das Brot knusprig und erzeugt im Mund so ein leckeres Crunch-Gefühl.

Zutaten ca. 4 Personen als Hauptmahlzeit, ca. 6 – 8 Personen als Beilage oder Vorspeise

- 1 Salatgurke
- 4 große Fleischtomaten
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Bund gehackte Petersilie
- ½ Bund gehackter Koriander
- 3 – 4 EL Olivenöl für das Dressing,
plus extra für das Brotrösten
- Salz
- Pfeffer
- ½ Fladenbrot vom Vortag



1. Das Brot in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen und dann im Ofen bei ca. 180 Grad knusprig rösten. Auskühlen lassen und grob in mundgerechte Stücke zerbrechen. Beiseite stellen.
2. Gurke der Länge nach vierteln und die Kerne ausschneiden. Die verwässern sonst den Salat. Schale kann gerne dran bleiben. Dann in ca. 0,5 cm breite Scheiben oder Würfel schneiden.
3. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen oder Würfel schneiden.





Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

4. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen oder Würfel schneiden.
5. Petersilie und Koriander hacken und zum Gemüse geben. Alles gut durchmischen und beiseite stellen.
6. Die Knoblauchzehen reiben oder pressen und mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
7. Erst kurz vor dem Servieren alles vermischen.

