

Brotsalat

Zutaten

(4 Portionen)

70 g	Salami, italienisch Rosmarinzwieg
250 g	glutenfreie Brötchen (Ciabatta oder Baguette)
10 ml	Olivenöl
120 g	Rucola
200 g	Kirschtomaten
25 g	Frühlingszwiebeln
10 ml	Balsamicoessig
10 ml	Olivenöl
	Jodsalz
	Pfeffer
50 g	Parmesan 32 % F.i.Tr.

Zubereitung

- Salami in Scheiben schneiden, Brötchen in Würfel schneiden
- Salamischeiben mit Rosmarinzwieg in der Pfanne kross anbraten und zum Abkühlen auf Krepppapier geben
- In die noch heiße Pfanne etwas Olivenöl geben und Baguette-Würfel in der Pfanne goldbraun backen
- In der Zwischenzeit Rucola waschen, von den Stängeln befreien und grob zupfen, Kirschtomaten halbieren, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Rucola, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Jodsalz und Pfeffer würzen
- Brötchen-Würfel und die Salamischeiben/-chips zum Salat geben und alles miteinander vermengen
- Zum Schluss Parmesan untermischen



Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1236	5210	40,9 g	57,2 g	118,2 g	12	15 g
Pro Portion	309	1302	10,2 g	14,3 g	29,5 g	3	3,8 g