

## Italienischer Brotsalat

(4 Portionen)

### Zutaten

70	g	Salami, italienisch
		Rosmarinzweig
250	g	Ciabatta oder Baguette, glutenfrei
10	ml	Olivenöl
120	g	Rucola
200	g	Kirschtomaten
25	g	Frühlingszwiebeln
10	ml	Balsamicoessig
10	ml	Olivenöl
		Jodsalz
		Pfeffer
50	g	Parmesankäse mind. 32 % F.i.Tr.



### Zubereitung

- Salami in Scheiben schneiden, Baguette in Würfel schneiden
- Salamischeiben mit Rosmarinzweig in der Pfanne kross anbraten
- 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
- Baguette-Würfel und die Salamischeiben/-chips zum Salat geben und alles miteinander vermengen
- zum Schluss Parmesan untermischen

### Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE
<b>Gesamt:</b>	1236	5210	40,9 g	57,2 g	118,2 g	12
<b>Pro Portion:</b>	<b>309</b>	<b>1302</b>	<b>10,2 g</b>	<b>14,3 g</b>	<b>29,5 g</b>	<b>3</b>