



## Mediterraner Brotsalat

### Für drei bis vier Portionen:

- ✚ 300 g Chiabatta
  - ✚ 2 EL Rapsöl zum Anrösten
  - ✚ 70 g Sonnenblumenkerne
  - ✚ 250 g gemischter Salat
  - ✚ 300 g Tomaten
  - ✚ 150 g getrocknete Tomaten
  - ✚ 1 große rote Zwiebel
  - ✚ 2 Knoblauchzehen
  - ✚ 20 Blättchen Basilikum
  - ✚ 3 EL Olivenöl
  - ✚ 4 EL dunklen Balsamico Essig
  - ✚ 1/2 Zitrone, frisch gepresst
  - ✚ Salz und Pfeffer
  - ✚ 100 g Parmesan
- oder anderes Brot, gerne etwas älter
- im Original waren es Pinienkerne  
– im Original war es Rucola  
gerne Cherry- oder Datteltomaten  
in Öl und Kräuter eingelegt

### Zubereitung:

Das Brot würfeln und im Öl leicht bräunen und zur Seite stellen. Die Sonnenblumenkerne ohne weiteres Öl rösten und zur Seite stellen.

Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Salatschüssel geben. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico und der Zitrone eine Salatsauce anrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Parmesankäse grob hobeln.

Alle Zutaten erst kurz vor dem Servieren vermischen, damit das Brot nicht einweicht.

