

Orientalischer Brotsalat (4 Pers.) Fattoush

orientalische Küche

(pro Pers. : 225 Kcal. / 11 g Fett)

Ein erfrischender Salat für heisse Sommertage.

Salatsauce:

¼ Tl	Salz,	
1 Pr.	Pfeffer, frisch gemahlen	
4 El	Zitronensaft	alles in einer Schüssel gut verrühren (Schwingbesen)
1-2	Knoblauchzehen,	fein schneiden, zugeben
5 El	Olivenöl	
1 Bund	Basilikum, gezupft	
wenig	Pfefferminz, fein	dazumischen.

Salat:

120 g	Fladenbrot oder Toastbrot	grob würfeln und in einer Bratpfanne leicht anrösten
300 g	Salatgurke, gewürfelt	
3	Tomaten, grob gewürfelt	
150 g	Peperoni, gelb, Streifen	
80 g	rote Zwiebel, fein gewürfelt	Alle Salatzutaten miteinander vermischen. Den Salat kurz vor dem Servieren zur Sauce mischen. Zum Schluss die angerösteten Brotwürfel zugeben, noch einige Minuten durchziehen lassen und servieren.

Tipp: Statt frischer Basilikum eignet sich auch glatte Petersilie oder Koreanderkraut.
Anstelle von roten Zwiebeln Frühlingszwiebeln verwenden
Nach Belieben Feta- Würfeli oder Oliven darunter ziehen

