



Panzanella – italienischer Brotsalat

Rezept für italienischen Brotsalat mit Pinienkernen



Leicht



2 Portionen



20 min.



In der mediterranen Küche sind Brotsalate beliebt und verbreitet. In nahezu jedem Land haben sich im Laufe der Jahre viele Rezepte für Brotsalat entwickelt. Dafür gibt es vor allem zwei Gründe: Brot war sehr kostbar – und Wegschmeißen eine absolute Verschwendung. In einem Brotsalat ließ sich Brot vom Vortag sehr gut wiederverwerten. Ein zweiter Grund: das Klima. Gerade im Sommer ist das Kochen am Feuer – oder Herd – eine schweißtreibende Angelegenheit. Mit einem Brotsalat verkürzt sich die Kochzeit auf eine angenehme Länge.

„Panzanella“ ist eine Zusammensetzung aus den Worten „pane“ (Brot) und zanella (tiefe Schüssel). Und ein klassisches Panzanella-Rezept haben wir für dich zum Nachkochen zubereitet: Die frischen Gurken und Tomaten in einer leichten Vinaigrette bilden einen schönen Kontrast zum milden Geschmack und der trockenen Textur der gerösteten Brotwürfel. Der Salat ist schnell gemacht und für ein sommerliches Picknick ebenso geeignet wie für ein schnelles Mittagessen. Molto facile.

Zutaten

300 g altbackenes Brot
2 Tomaten
½ rote Zwiebel
½ Gurke
1 Handvoll Basilikum
6 EL Olivenöl
Meersalz und frisch
gemahlenen Pfeffer
2 EL Condimento Bianco
Agrodolce
40 g Pinienkerne
Knoblauch, Rosmarin und
Thymian für die
Brotwürfel

Schritt 1: Die Vorbereitung

Häute die Zwiebel und schneide sie in Viertel. Spüle die frischen Tomaten ab und entferne den grünen Stielansatz. Dann kannst du die Gurke ebenfalls waschen und beide Enden entfernen. Wasche dann einige Zweige Basilikum, tupfe sie vorsichtig trocken und entferne die Stiele. Jetzt das Brot in mundgerechte Würfel schneiden. Schneide es aber nicht zu klein – das Brot zerbröselt beim Mischen sonst sehr schnell.

Schritt 2: Die Vinaigrette zubereiten

Gib den Essig und das Olivenöl extra vergine in eine kleine Schüssel und verrühre beides, bis sich eine cremige Mischung bildet. Würze sie mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer. Für dieses Rezept kannst du auch ein Kräuteröl verwenden.

Schritt 3: Das Gemüse für den Panzanella schneiden

Schneide die geviertelte Zwiebel mit einem scharfen Messer in feine Scheiben. Viertele die Gurke der Länge nach. Lege jeweils zwei Hälften mit der flachen Seite auf das Schneidbrett und schneide die Gurke in Scheiben. Die Tomaten halbierst du und schneidest jede Hälfte der Länge nach in Drittel und dann in mundgerechte Stücke.

Schritt 4: Die Pinienkerne rösten

Gib die Pinienkerne in eine trockene, heiße Pfanne und röste sie bei mittlerer Hitze an, bis sie goldbraun sind und schön duften. Ab und zu umrühren, damit die Pinienkerne nicht zu dunkel werden! Mh, wie schön sich das Aroma in der Küche verbreitet! Wenn die Kerne fertig geröstet sind, kannst du sie erstmal auf einem kleinen Teller zur Seite stellen.

Schritt 5: Das Brot anrösten

Erhitze einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne. Gib so viele Brotwürfel dazu, dass der Pfannenboden fast vollständig bedeckt ist. Hast du mehr Brot geschnitten, als in die Pfanne passt, kannst du in mehreren Etappen arbeiten. Wenn du dir noch mehr Aroma für das Brot wünschst, gib italienische Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne. Rosmarin und Thymian eignen sich besonders gut. Wende die Brotwürfel hin und wieder und röste sie von allen Seiten knusprig an, bis sie

schön goldbraun sind.

Schritt 6: Den Salat mischen

Gib das Gemüse nun in eine große Salatschüssel. Jetzt kommt die Vinaigrette darüber. Vermenge alles vorsichtig miteinander. Wenn du den Salat eine halbe Stunde durchziehen lässt, verteilen sich die Aromen gut und der Salat schmeckt noch viel besser!

Schritt 7: Das Finale

Zum Servieren gibst du das geröstete Brot zum Gemüse in die Salatschüssel und hebst den Salat noch einmal durch. Gib den Brotsalat nun portionsweise auf kleine Teller und streue Pinienkerne darüber. Garniere den Panzanella mit einigen Blättchen Basilikum. Buon Appetito!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:

www.rodiparma.de/italienische-rezepte