

Panzanella mit Gemüse und Speck

Italienischer Brotsalat mit Gemüse



Zutaten für 2-3 Personen:

75 g Feldsalat
ein kleinerer Abschnitt altbackenes Weißbrot
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl
1-2 rote Zwiebeln
4 Karotten
3-4 Frühlingszwiebeln
150 g Kirschtomaten
6 eingelegte getrocknete Tomaten
75 g geräucherter Bauchspeck am Stück, Schwarte weggeschnitten
1 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Ahornsirup
5 EL Olivenöl

1. Altbackenes Weißbrot in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Backofen auf 200° vorheizen. Ausgepressten Knoblauch mit etwa 2-3 EL Olivenöl und den Brotwürfeln vermengen und sie auf einem Backblech ca. 10 min rösten.
2. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Karotten schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stückchen teilen. Frühlingszwiebeln putzen und in 4 cm lange Abschnitte teilen. Kirschtomaten waschen. Alles Gemüse in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Ahornsirup und 1 EL Olivenöl vermengen. Ca. 30 min im Backofen

rösten und dann auskühlen lassen.

3. Bauchspeck in dünne Scheibchen schneiden und in einer kleineren Pfanne ohne Fett braten, auf Küchentüchern entfetten.

4. Feldsalat gründlich waschen, in einer Salatschleuder trocknen. Die eingelegten getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden.

5. Für die Vinaigrette die Schale einer Biozitrone zur Hälfte abreiben und mit 3 EL Zitronensaft verrühren. Mit einer Msp Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit einem EL Ahornsirup und 5 EL Olivenöl verrühren.

5. Das abgekühlte Gemüse, die Brotwürfel und die Tomaten vermengen und mit der Vinaigrette beträufeln. Sofort servieren, damit die Brotwürfel kross bleiben.

Hinweise:

Wenn man Vegetarier zu Gast hat, reicht man den Speck zum selber nehmen extra.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Große Salate, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023