



Schneller Sardellen-Panzanella

mit Orangendressing und Oliven



unter 20min



4 Portionen

Was reimt sich auf schneller? Natürlich Panzanella – der berühmte italienische Brotsalat. Und heute kochst du auch garantiert schneller! Ein würziges Orangendressing, fruchtige Tomaten und Orangen, salzig-herbe Oliven, frisches Basilikum und knuspriges Brot sind im Nu vorbereitet und in der Kombination einfach umwerfend gut. Die saftigen Sardellen verteilst du schick auf dem Salat. Ein kulinarisches Mosaik für jede Jahreszeit!

Was du von uns bekommst

- 2 Baguettebrötchen ²
- 4 Tomaten
- 20g Basilikum
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl ¹
- 2 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 481kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 10.2g



1. Brot backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brot** in mundgerechte Stücke zerteilen, auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 4EL Olivenöl, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und 7-12Min. goldbraun und knusprig backen. Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.



4. Dressing zubereiten

Die **½ der Sardellen** mit einer Gabel zerdrücken. Das **Öl** aus der Dose aufbewahren. Die **Sardellen** mit der **Orangenschale**, dem **Orangensaft**, dem **Tomatensaft**, **2EL Sardellenöl**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, ½TL Salz und etwas Pfeffer zu einem **Dressing** vermengen. Das **Dressing** abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln und mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen, um einen Teil des **Tomatensaftes** freizusetzen. In ein Sieb auf eine Schüssel legen, damit der **Tomatensaft** aufgefangen wird.



5. Salat fertigstellen

Das **Dressing** mit den **Tomaten**, den **Orangen**, den **Oliven**, den **Basilikumblättern** und dem **Brot** vermengen. Mit den **restlichen Sardellen** garniert servieren.



3. Orange schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln abzupfen. Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben, dann **beide Orangen** schälen und in dünne Spalten schneiden, dabei den **Orangensaft** auffangen.



6. Hier kommt der Eiermann

Wer zusätzlich etwas mehr Protein einnehmen möchte, kann pro Person ein hartgekochtes Ei halbieren und auf dem Salat anrichten. Klingelingeling, Klingelingeling!