



Schneller Sardellen-Panzanella

mit Orangendressing und Oliven



unter 20min



2 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
- 2 Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ¹
- 1 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.

Kochtipp

Das übrige Baguettebrötchen z. B. zum Frühstück genießen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 489kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 48.6g, Eiweiß 10.6g

1

1. Brot backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **1 Baguettebrötchen** in mundgerechte Stücke zerteilen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer vermengen und in 7-12Min. goldbraun und knusprig backen. Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.

2

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.

3

3. Orange schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln abzapfen. Die **Orangenschale** fein abreiben. Anschließend die weiße Haut entfernen und die **Orange** in dünne Spalten schneiden, dabei den **Orangensaft** auffangen.

4

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**, **1EL Sardellenöl**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer zu einem **Dressing** vermengen. Das **Dressing** abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Salat fertigstellen

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

6

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!