

## Toskanischer Brotsalat

mit Orangenfilets und Aubergine



30-40min



3-4 Personen

Der kann was, dieser Brotsalat. Wir rösten marinierte Aubergine und geben sie noch auf den toskanischen Klassiker. Der beinhaltet kross gebackenes Baguette, Tomaten, Kräuter, Orange und Mandeln. Ob zum Grillen im Garten oder einfach nur als Abendessen für dich und deine Liebsten, hier kommen alle auf ihre Geschmackskosten!

## Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- frische, glatte Petersilie
- mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- Baguettebrötchen
- Orange
- blanchierte Mandeln <sup>15</sup>
- Ahornsirup
- Aubergine
- Knoblauchzehe
- Ochsenherzen Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Grillpfanne
- Pfanne

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

### Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 17.7g



### 1. Auberginen vorbereiten

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. **Auberginen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Halbe **Orange** auspressen. **Knoblauch** schälen und mit dem Messerrücken grob zerstoßen. **Knoblauch**, 3-4EL **Orangensaft** mit Salz, Pfeffer und 3EL Öl vermengen, **Auberginen** damit einreiben.



### 4. Brot rösten

Inzwischen das **Baguette** in mundgerechte Stücke brechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, ca. 1-2EL Öl darüber träufeln und im Ofen ca. 6Min. rösten bis es goldbraun und knusprig ist.



### 2. Salat vorbereiten

**Tomaten** in mundgerechte Stücke schneiden. **Petersilie** grob hacken. Restliche **Orange** schälen, das Orangenfleisch in grobe Stücke schneiden. Alles in einer großen Schüssel vermischen und beiseitestellen. Nun die **Zwiebel** halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Beiseite legen.



### 5. Dressing zubereiten

Den **Ahornsirup**, **Senf**, 3-4EL Öl, 2-3EL Essig und eine gute Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen.



### 3. Auberginen anbraten

Eine Grillpfanne auf mittlere Stufe erhitzen, **Aubergine** ca. 8-10Min. gar braten, dabei regelmäßig wenden und ggf. mit der restlichen **Orangen-Marinade** beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen kleine Pfanne erhitzen und **Mandeln** ohne Fett goldbraun rösten. **Mandeln** grob hacken und beiseitestellen.



### 6. Salat mischen

**Salat** aus Schritt 2 mit **Brot** und **Dressing** vermengen, dabei die **Tomaten** mit der Hand zerdrücken, um etwas Saft auszupressen, evtl. nochmals nachschmecken. Alles gut vermengen, auf einen Teller geben. **Zwiebeln** nach Geschmack über dem **Salat** verteilen. Die **Auberginen**, sowie die **Mandeln** darauf anrichten.