



## Toskanischer Brotsalat

mit Orangenfilets und Aubergine



20-30min



2 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

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

## 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 715kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 21.0g



### 1. Auberginen vorbereiten

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

**Aubergine** waschen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Halbe **Orange** auspressen. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Beides mit **Kümmel**, Salz, Pfeffer und 3EL Öl vermengen, **Aubergine** damit einreiben.



### 2. Salat vorbereiten

**Tomaten** in mundgerechte Würfel schneiden. **Petersilie** grob hacken. **Zwiebel** schälen, in feine Streifen schneiden. Restliche **Orange** schälen und die **Orange** in grobe Stücke schneiden. Alles in einer großen Schüssel beiseitestellen.



### 3. Brot rösten

**Baguettebrötchen** in ca. 4cm große, mundgerechte Stücke brechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, ca. 2EL Öl darüberträufeln und im Ofen ca. 6Min. rösten bis es goldbraun und knusprig ist.



### 4. Aubergine anbraten

Inzwischen eine Grillpfanne auf mittlere Stufe erhitzen, **Aubergine** ca. 8-10Min. gar braten oder grillen, dabei regelmäßig wenden. Währenddessen kleine Pfanne erhitzen und **Mandeln** ohne Fett goldbraun rösten. **Mandeln** grob hacken und beiseitestellen.



### 5. Dressing zubereiten

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



### 6. Salat mischen

**Tomaten**, **Orangenstücke**, **Zwiebeln** und **Petersilie** 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 und die **Auberginen** sowie die **Mandeln** darauf anrichten.