



Toskanischer Brotsalat

mit Orange und Aubergine

 20-30min  3-4 Personen

Der kann was, dieser Brotsalat. Mit knusprigem Mehrkornbrot, gerösteter Aubergine, sonnengereifter Orange und fruchtigen Tomaten bringt er Farbe und Frische ins öde Novembergrau. Petersilie und Mandelblättchen dürfen als Verfeinerer ran. Ob allein, zu zweit oder als Beilage zur Movienight - mit diesem Salat macht ihr nichts falsch!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Orangen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Tomaten
- 20g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer keine rohen Zwiebeln mag, kann die Zwiebelstreifen einige Minuten in heißem Wasser einweichen und dann abgießen.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 12.3g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1 Orange** halbieren und **1 Hälfte** auspressen. Den **Orangensaft** mit dem **Knoblauch**, 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und die **Auberginen** untermengen.



2. Salat vorbereiten

Die **Kirschtomaten** vierteln. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **übrigen Orangen** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, dann das **Fruchtfleisch** in grobe Stücke schneiden.



3. Auberginen grillen

Die **Auberginen** in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne unter regelmäßigen Wenden 8-10Min. braten, bis sie gar und schön gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Anschließend grob hacken und beiseitestellen.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** in mundgerechte Stücke zupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 5-6Min. im Ofen goldbraun und knusprig aufbacken.



5. Dressing anrühren

Den **Senf** mit 3EL Olivenöl, 2EL hellem Essig und 1TL Zucker verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** und die **Orangenstücke** mit ca. **2/3 der Petersilie**, dem **Brot** und dem **Dressing** vermengen, dabei die **Tomaten** mit der Hand leicht zerdrücken, um etwas Saft auszupressen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Auberginen** auf Tellern anrichten. Mit den **Mandeln**, der **übrigen Petersilie** und den **Zwiebeln** garnieren und servieren.