



Toskanischer Brotsalat

mit Orange und Aubergine



20-30min



2 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

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Orangen
- 250g Kirschtomaten
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 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.

Kochtipps

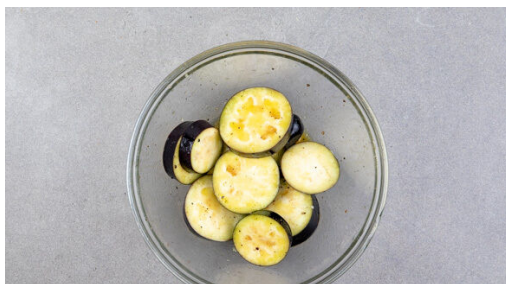
Wer keine rohen Zwiebeln mag, kann die Zwiebelstreifen einige Minuten in heißem Wasser einweichen und dann abgießen.

Allergene

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

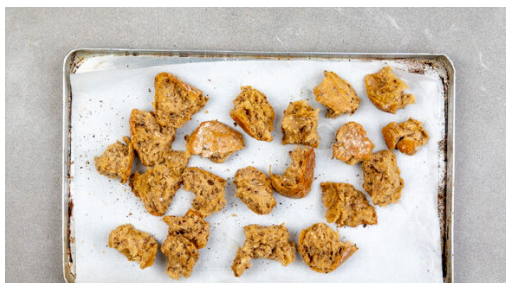
Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 14.4g



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**, 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und die **Auberginen** untermengen.



4. Brötchen aufbacken

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



2. Salat vorbereiten

Die **Kirschtomaten** vierteln. Die **Tomate** 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.



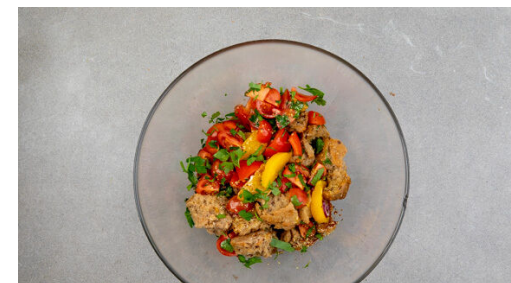
5. Dressing anrühren

Ca. **2/3 des Senfs** mit 2EL Olivenöl, 1–2EL hellem Essig und 1/2TL Zucker verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Auberginen grillen

Die **Auberginen** in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne unter regelmäßigem 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.



6. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** und die **Orangensstücke** 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.