

Panzanella

Rustikal. Charmant. Raffiniert. Dieser italienische Brotsalat, gibt dir das Gefühl in der Toskana von italienischen Omas bekocht zu werden. Knuspriges Ciabatta, würzige Kapern und sonnengereifte Tomaten schmiegen sich hier an weichen Mozzarella und knackige Paprika. Dazu feines Knoblaucharoma und frisches Basilikum und schon hast du einen sommerlichen Salat, der pure Leidenschaft versprüht.



Panzanella | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 200 Gramm Ciabatta oder [Paninis](#) | 250 Gramm Cherrytomaten | 150 Gramm kleine Paprika | 125 Gramm Mozzarella (ich nehme am liebsten [Zitronen-Mozzarella](#)) | 50 Milliliter Olivenöl | 1 kleine rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 2 Teelöffel Kapern | 2 Teelöffel Salz | 1 Handvoll Basilikum (ca. 15 Gramm)



Panzanella | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Paprika der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen mit einem Esslöffel Öl anbraten, bis diese Farben nehmen und dann zur Seite stellen. Ciabatta in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl und den angebrückten Knoblauchzehen auf kleine Flamme langsam rösten bis es knusprig wird. 2. In der Zwischenzeit Cherrytomaten halbieren, Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 3. Alle Zutaten miteinander vermengen und Mozzarella, Kapern, Basilikum und restliches Olivenöl hinzufügen. 4. Mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Jetzt noch mehr [italienische Rezepte](#), [Salat-Rezepte](#) und [Rezepte mit Mozzarella](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 685 Kalorien | 38 Gramm Fett | 63,1 Gramm Kohlenhydrate | 22,9 Gramm Eiweiß