

## SOMMERLICHER BROTSALAT

---

Das halbe Baguette vom Vortrag liegt noch im Schrank und wird langsam trocken und hart...aber zum Wegwerfen ist es eigentlich viel zu schade? Kein Problem...Diese Brotreste eignen sich optimal für unseren fruchtigen Brotsalat. Panzanella, wie der Brotsalat traditionell genannt wird, stammt ursprünglich aus Italien. Für das klassische Rezept wird das harte Brot eingeweicht, damit es wieder verwertbar wird. Für unser abgewandeltes Rezept braten wir die Brotreste aber schön knusprig in Olivenöl an. In Kombination mit aromatischen Tomaten, frischem Salat und cremigem Fetakäse hat man im Handumdrehen einen unkomplizierten Salat, der nach lauen Sommerabenden schmeckt.



Roggen, Weizen, Dinkel, Hirse, Gerste, Hafer & Co - Die Bandbreite an Brot-Sorten gerade in Deutschland ist riesig. Je nach individuellem Geschmack können wir uns für Brote aus hellem Auszugs- oder Vollkornmehl, Mischbrote oder auch eine glutenfreie Variante entscheiden. Eine Sache haben jedoch alle Bio-Brotwaren gemein: Bei der Herstellung von Bio-Brot stammt das Getreide immer aus landwirtschaftlichen Betrieben, die die ökologischen Standards mindestens der EU-Öko-Verordnung befolgen. Der Anspruch im Bio-Handwerk, mit nur einem Bruchteil der für konventionelle Produkte rechtlich zugelassenen Hilfsstoffe und Zusätze auszukommen sowie mit Rohstoffen zu arbeiten, die manchmal auch neu für die traditionellen Rezepturen sind, erfordert von den Handwerkern Kreativität und Innovationsgeist. Das Bio-Handwerk hat außerdem viel dazu beigetragen, dass Urgetreide wie Einkorn, Emmer und Dinkel wieder im Trend sind. Wie es zu der Neuentdeckung der Vorfahren des modernen Weizens gekommen ist, kannst Du in unserem #bioentdecken-Tipp\_38 nachlesen.

Schau dich doch mal bei deinem (Bio-)Bäcker des Vertrauens um und erlebe die Vielfalt an köstlichen Brotsorten!

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- Ca. 150 g Brotreste ( z.B 1/2 Ciabatta)
- 250 g Tomaten
- 80 g Salatmischung (Rucola, Spinat etc.)
- 90g Fetakäse oder pflanzliche Alternative
- 1/3 Gurke
- 2 EL Pinienkerne

Die Zutaten können je nach Geschmack in der Menge variiert werden.  
Tipp: Auch Weintrauben oder getrocknete Tomaten passen super in den Salat.

Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Balsamicoessig
- 3 EL Agavendicksaft
- Salz/Pfeffer
- Ein Spitzer Zitrone
- 3 EL Milch oder pflanzliche Alternative

## ZUBEREITUNG

- Tomaten und Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Den Salat waschen und gemeinsam mit Tomate, Gurke und Fetakäse in eine Schale geben.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zur Seite stellen.
- Das Brot klein schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Anschließend die Pinienkerne in die noch heiße Pfanne geben und einen Augenblick anrösten.
- Das Brot und die Pinienkerne mit in die Schale geben und alles gemeinsam mit dem Dressing vermengen.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT  
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter [www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

*Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.*

