1A+1B

Panzanella

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Weißbrotscheiben in Stücke, Kirschtomaten in Viertel, Gurke und rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und darin die Weißbrotstücke knusprig braten. Das Dressing zubereiten, indem die Zutaten miteinander vermengt werden. Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel und Croutons auf einer tiefen Schüssel verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 50 g bunte Kirschtomaten
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum

Nährwerte pro Person

Energie	**272 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**16 g**