Artikel vom 11.06.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 17:51 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/panzanella

Panzanella



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 bis 4 Personen):

1 Ciabatta vom Vortag (etwa 300 g),

1 große rote Zwiebel,

750 g sehr reife Tomaten,

100 g Rukola,

1 Bund Basilikum,

1 Bund glatte Petersilie,

Abrieb und Saft von 1 Zitrone,

1 Knoblauchzehe,

1 Prise Zucker,

Olivenöl,

Salz,

Pfeffer.

Zubereitung:

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden, den Knoblauch mit der Schale andrücken und zusammen in reichlich Olivenöl abraten, bis das Brot gut gebräunt ist. Alternativ das Brot mit Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech unter der Grillfunktion im Backofen kross bräunen. Inzwischen in einer Schüssel aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft und -abrieb ein Dressing anrühren. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln, die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Rukola waschen und trockenschleudern, dann grob in Stücke reißen. Die Kräuter waschen, die Blätter abpflücken und große Blätter ebenfalls in Stücke reißen. Tomaten, Zwiebel und Rukola zum Dressing geben. Erst kurz vor dem Servieren die Brotwürfel und die Kräuter untermengen.

Tipp: Wer mag, kann einen Teil der Petersilie durch Koriander ersetzen. Der toskanische Brotsalat Panzanella ist traditionelle Resteküche, sollte aber nicht zu lange stehen, damit das Brot beim Essen noch schön knusprig ist. Dazu kann zusätzlich geröstetes Brot mit Kräuter- oder Gewürztopping gereicht werden.

Kathrin Fries