

Italienischer Panzanella Salat

Dieser italienische Brotsalat mit Süßkartoffel, Kürbis, Feldsalat und Granatapfelsamen ist eine wahre Geschmacksexplosion.

Dieser klassische und doch rustikale italienische Brot- und Tomatensalat (gegrillter Panzanellasalat) ist frisch und sommerlich, aber dennoch herzhaft genug, um ihn auch als Abendhauptspeise zu genießen. Italienischer Panzanella Salat ist die perfekte Methode, um Tomaten, Zucchini, Paprika, Basilikum und gemischtes Gemüse zu genießen.

Zutaten

- 500 g Feldsalat
- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Granatapfel
- 2 Äpfel
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Meersalz
- 120 ml Olivenöl
- 3 Scheiben Mehrkornbrot
- FÜR DIE VINAIGRETTE:
- 120 ml Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Honig
- 60 ml Granatapfelsaft
- 60 ml Weißweinessig
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

- Den Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, dann schälen und in Würfel schneiden. Die Süßkartoffel abwaschen und in Würfel schneiden. Zimt, Chiliflocken, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schale vermischen und dann mit Kürbis, Süßkartoffel und etwas Olivenöl vermengen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 20 Minuten im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen rösten.
- Die Äpfel abwaschen, ebenfalls in Würfel schneiden und nach 20 Minuten ebenfalls auf dem Backblech verteilen und für weitere 20 Minuten rösten.
- Das Mehrkornbrot in 2 cm dicke Scheiben schneiden und daraus Würfel schneiden. Die Brotwürfel mit etwas Olivenöl vermengen und nach den zweiten 20 Minuten ebenfalls auf dem backblech verteilen und nochmals für etwa 10 Minuten rösten bis sie kross sind.

- In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Den Granatapfel aufschneiden und die Samen (am besten mit Handschuhen) herausbrechen.
- Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen.
- Feldsalat auf Tellern dekorieren, die Kürbis-Kartoffel-Apfel-Mischung (ohne Brot, damit es nicht aufweicht) darauf verteilen und etwas Vinaigrette darüber gießen. Die Brotstücke und die Granatapfelsamen ebenfalls verteilen und genießen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/italienischer-panzanella-salat/>