Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Panzanella – Brot-Salat

Brot
Für die Verwertung von altbackenem Brot
Salate und kalte Speisen
Aus der Rezeptsammlung „Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte“ (Verdi – Grüne – Vërc, Bozen, 2020)

Zutaten:

- 200 g altes Weißbrot (am besten ungesalzenes Hartweizenbrot)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- Basilikum
- Minze

Zubereitung:

Das Brot in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser übergießen. Nach etwa 30 Minuten das Wasser abgießen und das Brot mit den Händen ausdrücken. In eine Salatschüssel geben. Reichlich Olivenöl dazugeben, salzen und pfeffern.
Die Tomaten in Stücke, die Früh- lingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Kräuter mit den Händen zerrund 15 Minuten plus Zeit für das Einweichenkleinern und alles unter das Brot mischen.

rund 15 Minuten plus Zeit für das Einweichen

Tipp:

Dies ist die klassische Version der Panzanella, eines wunderbar erfrischenden Sommergerichts. Experimentierfreudige Köchinnen und Köche

geben auch andere frische Gartenprodukte wie Gurken oder Gemüsepaprika dazu. Wer kein altes Brot vorrätig hat, kann anstelle des eingeweichten

Brotes gekochten und erkalteten Couscous verwenden.

**vegan bei Verwendung von toskanischem Brot oder anderem Brot ohne Zutaten tierischer Herkunft.*