

## Informationen zur Sendung vom 27.08.2024

### Mediterraner Brotsalat mit Zucchini und Mozzarella

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Personen)

300 g Ciabatta  
250 g Zucchini  
250 g Kirschtomaten  
250 g Mini-Mozzarella  
1 gelbe Paprikaschote  
1 – 2 Handvoll Rucola  
20 schwarze Oliven (ohne Stein)  
1 Rote Zwiebel  
1 – 2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer

#### Außerdem

Olivenöl zum Anrösten

#### Zubereitung

Das Brot in mundgerechte Würfel teilen und in einer Pfanne oder im Backofen golden rösten. Die Zucchini waschen und würfeln. Die beiden Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Knoblauch in Olivenöl anbraten, salzen und nach dem Braten abkühlen lassen.

Je nach Größe der Kirschtomaten, bleiben sie ganz, werden halbiert oder geviertelt. Die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Am besten in mundgerechte Stücke portionieren. Die Zwiebeln schälen, und in feine Ringe schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und lange Stiele einkürzen.

In einer großen Schüssel Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen. Wenn alle Zutaten bereitstehen, kann der Salat darin angemacht werden.

#### Anrichten

Den Brotsalat nicht lange mischen und am besten immer zügig servieren, damit die knusprigen Brotwürfel nicht durchweichen.

#### Ullas Küchentipps

##### Das Original kommt aus Italien

In Italien heißt der Brotsalat Panzanella. Was für viele rustikale Gerichte zutrifft, gilt auch für den Brotsalat: Die Zutaten sind saisonal und es kommt das hinein, was gerade wegmuss. Ich habe den Salat als Inspiration genommen und meine eigene Version zusammengestellt.

## **Informationen zur Sendung vom 27.08.2024**

### **Mediterraner Brotsalat mit Zucchini und Mozzarella**

Von Ulla Scholz

Optional lässt sich Rucola durch frisches Basilikum ersetzen. Wenn der Grill angefeuert ist, passen auch gebratene Auberginenscheiben. Die vor dem Zerkleinern etwas abkühlen lassen.

Ob Mozzarella oder lieber grobe Parmesanspäne dazukommen – alles das macht den Salat abwechslungsreich. Es trägt dazu bei, das zu verwerten, was aus unseren Vorräten verbraucht werden muss. Statt der Oliven passen Kapern und wer keine Zucchini mag, mischt rohe Gurkenstückchen dazu.

Nur eines ist wichtig: Es sollte ein gutes Olivenöl zum Einsatz kommen. Olivenöl verleiht einem Brotsalat sein wunderbares Aroma. Nicht mit der Menge geizen und nicht nur auf den Preis gucken. Ernährungsexperten loben die mediterrane Küche und preisen die gesundheitlichen Vorzüge von hochwertigem Olivenöl.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**