

**Tarik Rose**  
**Brotsalat mit Mozzarella und Kapern****Donnerstag, 13. Juni 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Mediterran**Zutaten:**

2	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
4	Tomaten
12 EL	Olivenöl
200 g	passierte Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Ahornsirup
400 g	Ciabatta oder Kastenweißbrot
2 Zweige	Rosmarin
1	rote Spitzpaprika
50 g	Kalamata-Oliven, entkernt
1 EL	Balsamico
1 Bund	Rucola
1/2	Zitrone
1/2 Bund	Basilikum
250 g	Mozzarella
3 EL	Kapern

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zunächst nur eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln. Den Rest beiseitelegen.
2. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
3. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Hälfte der frischen Tomaten dazugeben und etwas einkochen. Dann die passierten Tomaten angießen und die Hitze reduzieren.
5. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen und 15-20 Minuten köcheln lassen.
6. Für das Brot den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
7. Das Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden und auf ein Backblech geben.
8. Restliche Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und mit aufs Backblech geben.
9. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und auch zum Brot aufs Blech geben. 4 EL Olivenöl überträufeln und alles gut vermengen.
10. Die Brotwürfel ca. 15 Minuten im Ofen knusprig backen. Sie sollen goldbraun und fest werden.
11. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Brotwürfel abkühlen lassen.
12. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.
13. Restliche Zwiebel schälen und in Ringe/Scheiben schneiden.
14. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelringe und Paprika anschwitzen. Die restlichen Tomatenwürfel, die gerösteten Brotwürfel und die Oliven dazugeben. Dann in eine Schüssel umfüllen.
15. Tomatensauce angießen und alles vorsichtig vermengen. Die Brotwürfel wenige Minuten in der Tomatenflüssigkeit ziehen lassen. Sie sollten zwar weich sein, aber noch Biss haben. Den Brotsalat mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
16. Rucola abbrausen, trocken schütteln.

17. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit 2 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola zugeben und untermischen.

18. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

19. Mozzarella in Stücke teilen.

20. Zum Anrichten den Brotsalat am besten mit Hilfe eines Servierings mittig auf Tellern platzieren. Etwas Rucola darauf anrichten. Mozzarella, Basilikumblätter und Kapern darum verteilen, alles mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 835 kcal/ 3490 kJ

59 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 57 g Fett