



Winter Panzanella Salat

Zubereitet mit: The Vegetarian Butcher

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 250 g Hokkaido Kürbis (1/2 kleiner Kürbis)
- 7 EL Olivenöl
- 1 Msp. Jodsalz
- 100 g frischer Grünkohl
- 2 Scheiben Brot
- 200 g Rote Bete, gegart
- 200 g Cherrytomaten (rote und gelbe)
- 125 g Oliven
- 2 EL Kapern
- 1 Packung The Vegetarian Butcher Vegane CHICKERIKI-STREIFEN
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1/2 TL Zucker
- Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblätter

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2135 kJ
Energie (Kilokalorien):	510 kcal
Fett:	38 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,5 g
Kohlenhydrate:	23 g
davon Zucker:	9 g
Ballaststoffe:	8,9 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	3,1 g

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2 EL Olivenöl besprenkeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen ca. 25 Minuten rösten.

2. Grünkohlblätter von den Stielen und harten Blattrippen befreien, waschen und in Stücke zupfen. Brot in Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl besprenkeln. Grünkohl und Brotwürfel nach 15 Minuten zum Kürbis auf das Backblech geben und weitere 10 Minuten rösten.

3. Rote Bete in Würfel schneiden. Cherrytomaten halbieren. Zusammen mit den Kürbisspalten, Grünkohl, Oliven und Kapern auf einer Servierplatte verteilen.

4. Für das Dressing restliches Olivenöl mit Balsamicoessig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Chickeriki Streifen nach Packungsangaben zubereiten und auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und zum Schluss die gerösteten Brotwürfel und Basilikumblätter darübergerben.

Tipps zu diesem Rezept

Dieses Rezept ist ideal, um übrig Gebliebenes oder altes Brot zu verwenden.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns