

# apoday® Rezepte

## Hauptmahlzeit

### Brotsalat mit Balsamico-Dressing

- 1 kleine Scheibe Weißbrot
- 1 schnittfeste Tomate
- 1 Stängel Bleichsellerie
- 1/4 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Portion Salat
- 25 g gefüllte Oliven
- 1 TL Kapern
- 40 g Feta
- 1/4 Knoblauchzehe
- Selleriesalz
- weißer Pfeffer
- Basilikum
- Majoran
- Thymian
- Piment
- 2 TL Balsamico
- 1 EL Olivenöl

Das Brot toasten, in Stücke reißen und in eine Salatschüssel geben. Das Gemüse putzen und waschen. Die Tomate in schmale Spalten, den Selleriestängel in mundgerechte Stücke schneiden und diese längs vierteln. Paprika in Streifen, die Zwiebel in Ringe schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Feta in kleine Stücke bröckeln. Alle Zutaten vorsichtig mit dem Brot mischen. Knoblauchzehe fein hacken. Knoblauch, Selleriesalz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Thymian und Piment mit Balsamico und Öl verrühren und das Dressing über den Salat geben, unterheben und kurz durchziehen lassen.

313 kcal (1310 kJ), 11,8 g Eiweiß, 18,4 g Fett,  
23,5 g Kohlenhydrate