

# Rezepte aus der AOK-ErnährungsWerkstatt



## Italienischer Brotsalat

### Zutaten

300 g altbackenes Weißbrot

1 Zweig Rosmarin

2 EL Olivenöl

100 g Parmesan (am Stück)

600 g Tomaten

50 g Rucola

5 EL Balsamico

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Mineralwasser

Basilikumblätter

Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem Rosmarinzweig anrösten

Den Parmesan mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen und achteln. Den Rucola waschen und verlesen.

Für das Dressing den Balsamico, Olivenöl und Mineralwasser mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Knoblauch ganz fein schneiden und dazugeben.

Die Zutaten vorsichtig miteinander mischen, das Dressing darüber geben und mit Basilikumblätter garnieren.

