1A+1B Vegetarisch

Panzanella mit Ziegenkäse, Zucchini und Kirschtomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zucchini in kleine Stücke, die Kirschtomaten in Viertel schneiden, den Knoblauch pressen, die rote Zwiebel würfeln und das Basilikum fein hacken. Das Brot mit dem gepressten Knoblauch einstreichen und dann in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. Die Brotstücke in einer kleinen Schüssel mit 1 EL Olivenöl, dem Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz vermengen. In der Pfanne ca. 5-10 Minuten braten. In den letzten 5 Minuten das restliche Olivenöl, Basilikum und die Zucchini hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. In den letzten 2 Minuten die Tomaten hinzufügen. Alles in eine tiefe Schüssel geben und Ziegenkäse und rote Zwiebel darüber verteilen. Mit dem Balsamicoessig besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 40-50 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 2 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**470 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**22 g**