Fattoush mit Gurke, Paprika, Tomaten & Petersilie

Zutaten

Für den Salat:

1/2 Bund	Minze
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Petersilie
1	rote Paprika
2	Tomaten
1/2	Gurke
1/2 Bund	Radieschen
1	gelbe Paprika
2	Römersalatherzen
	Salz
1/2 TL	Sumak
2	dünne Fladenbrote

Für das Dressing:

1 TL	Granatapfelsirup
2 TL	Sumak
5 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Knoblauchzehe
1/2	Zitrone
	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1742 kJ, 416 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 8,5 g Eiweiß, 26 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie schnell vegan

Zubereitung

Hast du schonmal Fattoush probiert? Falls nicht, solltest du dies ganz schnell nachholen! Fattoush ist ein syrisch-libanesischer Salat, der meistens als Vorspeise serviert wird. Fattoush besteht oftmals aus Tomaten, Gurke, Petersilie und frittiertem Fladenbrot. Wir haben unser Fattoush zudem noch mit Salatherzen, Paprika, Radieschen und Minze vermengt, wodurch sich der Salat auch super als Beilage zum Grillen eignet. Natürlich darf ein leckeres Dressing bei unserem Fattoush auch nicht fehlen! Wir haben uns für eine Kombination aus Granatapfelsirup, Zitronensaft, Olivenöl und Sumak entschieden. Probiere unser Fattoush unbedingt einmal aus! Das Rezept ist richtig einfach zubereitet und der Salat ist wirklich eine super leckere Grillbeilage! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du das Fladenbrot in mundgerechte Stücke schneiden. Dann das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Fladenbrotstücke bei hoher Temperatur darin ausbacken. Dann lässt du das Brot auf einem Küchenpapier abtropfen und würzt die Stücke mit Salz und etwas Sumak.

Step 2:

Für das Dressing kannst du den Knoblauch pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Dann mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Im nächsten Schritt kannst du die Radieschen und die Gurken halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Tomaten und Paprika würfeln. Nun wäschst du den Salat und schneidest ihn in mundgerechte Stücke. Zum Schluss die Kräuter grob zupfen. Jetzt richtest du den Salat in einer großen Schüssel an und vermengst alles mit dem Dressing. Zum Servieren streust du die Fladenbrotstücke und die frischen Kräuter über den Salat.