



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Krustenbrot mit Tomaten-Kapernsalat und Basilikum

Für 2 Portionen:

6 Tomaten
3 Schalotten
60 g Kapernäpfel
6 Stiele Basilikum
100 ml Rapsöl, kaltgepresst
2 EL heller Balsamicoessig

Salz
Zucker
Pfeffer
1 EL Pinienkerne
4 EL Rapsöl
2 Scheiben Krustenbrot



Und so geht's:

Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Kapernäpfel abtropfen lassen. 2 Kapernäpfel mit Stiel halbieren und diese für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Stiele entfernen. Kapernäpfel in Scheiben schneiden. Tomaten, Schalotten und Kapernscheiben in einer Schüssel vermengen. Für das Dressing Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kaltgepresstes Rapsöl,

Essig und Basilikum in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Alles fein pürieren und anschließend unter den Salat mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und wieder herausnehmen. In der noch heißen Pfanne Rapsöl erhitzen und das Krustenbrot darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tomatensalat auf den Brotscheiben verteilen. Mit Pinienkernen und Kapernäpfeln garnieren.

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.