

Toskanischer Brot-Salat

Für 4 Personen:

Salat:

| | | |
|------------------|------------------------|-----------------|
| 250 g Ciabatta | 750 g Tomaten | 1 gelbe Paprika |
| 1 Gurke | 3 kl. Stangen Sellerie | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Bund Basilikum | 1 Bund Petersilie | |

Dressing:

| | | |
|-------------------|---------------|----------|
| 3 EL Rotweinessig | 3 EL gutes | Olivenöl |
| 4 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer | |

Das Brot vom Vortag in zirka 5 Millimeter breite Scheiben schneiden, je nach Belieben halbieren oder vierteln. Auf dem Ofenrost bei 150 Grad etwa fünf Minuten anbräunen. Beiseite stellen.

Dann Kräuter und Gemüse waschen, die Gurke schälen, die Paprika entkernen. Gurke, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden. Den Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln häuten und in hauchdünne Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

Jetzt die kleingehackte Petersilie und Basilikum darüberstreuen.

Den Rotweinessig mit dem Olivenöl, den gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer verrühren, bis es ein cremiges Dressing ergibt. Über die Zutaten gießen, vorsichtig unterheben. Zum Schluss die Brotstücken untermischen, alles 15 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann etwas Pecorino darüberraaspeln.

Tipps:

Noch aromatischer schmeckt der Salat, wenn das Brot mit Öl kross gebräunt wird. Dazu die Scheiben von beiden Seiten mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Das Essen wird dann kalorienreicher.

Nicht nur Brotreste bereichern den Salat. Sehen Sie einfach im Kühlschrank nach: Auch Oliven, Kapern, Sardellenfilets oder Käse schmecken in dem Salat gut.

Soll die Panzanella (italienischer Brotsalat) Hauptspeise sein, 400 Gramm Brot verwenden und 2 bis 3 Tomaten mehr.

Tomaten sind tolle Appetizer. Hier gebratene 'grüne Tomaten' aus dem gleichnamigen Film: 4 große Tomaten - zur Sicherheit nur rote oder echte grüne nehmen - in dicke Scheiben schneiden, würzen. 10 Esslöffel Mehl mit 3 Esslöffel Maismehl/Speisestärke, Salz, Pfeffer und 200 Milliliter Milch zu glattem Teig rühren. Tomaten eintauchen, abtropfen, anbraten, mit Brot servieren.

test September 2009