

Insalata Liparota

Vorspeise für 2 Personen



Zutaten :

100 gr Rucola
200 – 250 gr Thunfisch in Oel (Dose)
eine Handvoll schwarze Oliven
4 mittelgrosse Tomaten
Mozzarella ca. 125 gr
50 gr Kapern
5 Basilikumblätter
4 milde Sardellen
5 Minzblätter
Peperoncini
Knoblauch
6 Esslöffel Olivenöl
1 – 2 Scheiben Weissbrot

Kochutensilien :

ovale Keramikplatte oder sehr grosser runder Tellers
mittelgrosse Pfanne
Schneidbrett
scharfes kleines Messer
scharfel grosses Messer

Zubereitung :

Schneide die Tomaten in Scheiben und richte sie schön auf der Platte oder auf dem Teller an und verteile den Rucola und den Thunfisch darauf. Schneide den Mozzarella in haselnussgrosse Stücke und lege sie mit den Oliven und den Kapern auf den Salat. Hacke die Basilikum- und Minzeblätter und die Sardellen und verteile sie über alles.

Schneide das Brot in kleine Würfel und brate es bei mittlerer Hitze in der Pfanne in ein wenig Olivenöl bis die Würfel Farbe bekommen. Gib etwas Knoblauch und Peperoncini dazu und lege die Brotwürfel auf den Salat.

Erhitze vorsichtig etwas kleingehackten Knoblauch (der noch seine weisse Farbe behalten soll) in den 6 Esslöffeln Oliveöl, und träufle es zunächst auf die aussenliegenden Tomatenscheiben und den Rest gleichmässig über den Salat.

Attenzione :

Achte darauf, dass weder der Knoblauch noch die Brotwürfel zu stark erhitzt werden. Wenn die Kapern in Salz eingelegt sind, gut vorher wässern. Getoastets Brot dazu servieren. Auf Wunsch kann natürlich die Menge des Olivenöls erhöht werden. Den besonderen Geschmack dieses Gerichts bringt der für uns etwas ungewöhnliche Zusammenstand von Basilikum und Minze.

Getränk :

Trockener Weisswein oder ein Rosé.