

Eine optimale Mischung aus Vitaminen, Eiweiß und Kohlehydraten – der Brotsalat.

Rezept · In diesem Hauptmahlzeitsalat finden sich drei Bestandteile, die in die drei verschiedenen Ecken der ausgewogenen Ernährung gehören. Obwohl Tomaten ja eigentlich Obst sind, firmieren sie hier (wie meistens) als Gemüse. Brot steht für Kohlehydrate und der Käse für Eiweiß. Angesichts eines ziemlich harten Kantens älteren Brotes kam mir der ehemalige der Hype um den Brotsalat in den Sinn. Der war mal vor paar Jahren superangesagt: Die Fans schnippelten allerlei Salatgedöns, streuten Salatkrönung drauf, mischten Essichöl dazu und bestreuten das dann mit Brotwürfeln. *[Lesezeit ca. 3 min]*

Schien den Fans dieser Mischung kulinarisch vorzukommen. Tatsächlich sind aber Brotsalate eine gute Möglichkeit, Altbackenes sinnvoll zu verwenden. Dann kommt aber das Brot zuerst in die Schüssel und wird mit der Vinaigrette beträufelt, sodass es ein Weilchen weichen darf.

Mein Ansatz ist ein anderer, denn das Brot dient hier der Knackigkeit, kommt also zuletzt dran. Und weil mir danach war, habe ich Pumpernickel gekauft. Du brauchst ansonsten frische, schmackhafte Tomaten; am besten eher süß schmeckende. Dann einen Schnittkäse, vorzugsweise einen fettreduzierten – aber pass auf, dass man dir keinen Analogkäse andreht. Oder nimm die Vollfettstufe und gib weniger davon in den Salat. Außerdem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Es gibt bekanntermaßen gutes und schlechtes O-Öl. Aber man muss ohnehin unterscheiden, ob man das Flüssigfett zum Braten verwendet oder für die Salatsoße. Soll das Öl quasi roh verzehrt werden, MUSS es kaltgepresst sein, und die Früchte sollten ihr Inneres in der ersten Pressung abgegeben haben. Das wird durch den Zusatz „Extra Vergine“ (oder ähnlich) deutlich gemacht. Nur dann schmeckt es nach Oliven; bisweilen so penetrant, dass Leute es nicht mögen. Die offizielle deutsche Qualitätskennung lautet: „Natives Olivenöl Extra“. Willst du aber in O-Öl braten, dann reicht natives Olivenöl ohne Extra. Ja, selbst ordentliches raffiniertes O-Öl (das hierzulande kaum verkauft, in mediterranen Ländern ab kanisterweise verwendet wird...) würde genügen – allerdings hat das praktisch keinen Olivengeschmack.

Müssen wir über Zitronen reden? Gut. Die beim Discounter rumliegende Beutelware ist in aller Regel für den ... Mülleimer. Es handelt sich in der Regel um saftarme, auf schnelles

Wachstum optimierte Sorten, deren Schale meist mit irgendeinem Zeug behandelt wurde. Ob irgendwelche Marketingfuzzis das Bio-Etikett drangeklebt haben, ist unerheblich. Nicht biologisch erzeugte Zitronen sind genau die, vor denen ich eben gewarnt habe. Gute Zitronen stammen eigentlich nur aus Nordafrika (vor allem Marokko!) und Italien. In Spanien gibt es wenige Regionen, in den die Dinger handwerklich sauber erzeugt werden; das gilt auch für Griechenland und die Türkei.

Die besten Zitronen stammen aus Sizilien und von der italienischen Westküste. Eine gute Zitrone erkennt man an der Kombination aus dicker Schale und hohem Saftertrag. Da die Schale aber sehr empfindlich auf den Transport reagiert, werden praktisch alle Früchte behandelt – deshalb ist das ordentliche Abbürsten unter fließendem warmem(!) Wasser absolut Pflicht, wenn die Schale benutzt werden soll.

Der Salat ist schnell gemacht. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke säbeln – der Strunk muss nur raus, wenn er sehr hart ist oder die Schale drumherum noch sehr grün ist, denn dann enthält er unbekömmliche Stoffe. Pro Person und als Hauptmittagsmahlzeit brauchst du ungefähr 300 ~ 400 Gramm Tomatenstücke. Ebenfalls pro Nase fertigst du drei bis vier Esslöffel Brotwürfel an. Die sollten etwa genauso groß sein wie die Tomatenbrocken. Auch vom Käse brauchst du pro Mitesser zwei bis drei Esslöffel. Alles in eine Schüssel, schönes Meersalz drauf und nicht zu sparsam mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Dann presst du – ich mach das immer mit der Hand, die andere Hand dient als Filter für die Kerne – den Saft einer halben großen Zitrone (entspricht in etwa zwei Esslöffeln) drüber und rundest mit derselben Menge vom guten Olivenöl ab. Nun ordentlich durchheben und servieren...

Die einzige Verbesserung, die mir einfällt, liegt irgendwo im Kräutergarten. Basilikum würde mir ausnahmsweise nicht passen, aber Oregano oder sogar Salbei könnte gehen. Außerdem sind Variationen mit Mozzarella, Schafs- oder Ziegenkäse denkbar.