

## Salate

### Panzanella – Brotsalat

In Italien ist der Panzanella sehr bekannt. Im Prinzip ist es eine Reste-Verwertung für altes Brot. Genauso wie die bayrischen Semmelknödel. Man braucht also altbackenes Brot oder Brötchen. Traditionell natürlich Weißbrot – aber ich verwende alles an Brot, was ich da habe. In Süddeutschland kann man extra Knödelbrot kaufen – das ist aber meistens schon gewürfelt. Ich habe beim Summercamp die Brötchen vom Foodsharing vom Vortag verwendet. Ideal. Also mal nachschauen, ob ihr auch ein Foodsharing Projekt bei euch habt!

Wichtig ist, dass das Brot sehr geröstet/getrocknet und die Soße nicht zu flüssig ist. Der Salat soll ja möglichst lange crunchy bleiben.

Ganz klassisch besteht der Panzanella aus Brot, Tomaten und roten Zwiebeln – aber ich mache rein, was ich finde. .-)

Anderes Gemüse röste ich aber gerne an, damit sich „weich“ im Bissgefühl sind. Was einfach den tollen Kontrast zwischen crunch-Brot und den reifen, weichen Gemüsen macht.

#### Zutaten

Altbackenes Brot oder Brötchen

Tomaten

Paprika

Zwiebeln

Etwas Zitronensaft

Knoblauch

Essig – ideal Balsamico

Salz, Zucker

Öl, gerne Olivenöl

Falls zur Hand: frischer Basilikum, Thymian oder Oregano

1. Das Brot/die Brötchen in etwa fingerdicke Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Öl beträufeln und gut durchmischen, und in der Pfanne oder im Backofen knackig anrösten. Das Brot sollte durch und durch trocken sein und bereits braune Stellen bekommen haben.
2. Die Paprika entkernen, die Häutchen entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In wenig Öl in einer Pfanne anrösten.
3. Die Tomaten in Scheiben oder Spalten schneiden. In einem Sieb abtropfen lassen!
4. Die Zwiebeln in feine Ringe oder Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und gut durchkneten. Da macht die rohen Zwiebeln weicher und besser bekömmlich. In einem Sieb abtropfen lassen.
5. Zwiebeln in eine große Schüssel geben, mit Essig und Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing anmischen. Nicht zu flüssig – eher kompakt und intensiv gewürzt. Tomaten und Paprika dazu und mischen. Ganz zuletzt, kurz vor dem Servieren, das geröstete Brot und die Kräuter untermischen.

### Fränkischer Kartoffelsalat

Jede Region in Deutschland macht ihn anders: den Kartoffelsalat. Eigentlich macht ihn ja auch schon jede Mutti anders. Und seien wir ehrlich: Muttis ist der Beste. .-)

Ich liebe Kartoffel Salat. Und ich mache ihn immer mal anders. Je nachdem, was gerade so für Wetter ist und was so ansteht. In meiner Familie beliebt ist z.B. meine „italienische“ Variante mit Oliven, gerösteter Paprika und sonnengetrockneten Tomaten. Im Frühsommer mache ich gerne eine Variante aus den ersten neuen Kartoffeln: mit der Schale in grobe Stücke (nicht Scheiben) geschnitten und mit einer Zitronig-frischen selbstgemachten Mayo und frischem Schnittlauch. Wenn es so auf den Herbst zugeht wird es mir dann deftig zumute und dann kommt der klassisch fränkische auf den Tisch!

Für den Salat ist die Kartoffel wichtig. Ideal sind festkochende, die ein fast wachsig-gelbes Fleisch haben. Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht, noch heiß gepellt und in knapp 0.5 cm dicke Scheiben geschnitten. Das ist eine Wissenschaft für sich – aber die Mühe wert. Deine Scheiben sollen nicht zu dick sein – sie nehmen die Soße so besser auf. Sie sollen aber dick genug sein, dass sie beim Mischen ihre Form behalten. Im Endergebnis wollen wir einen Salat mit schönen Scheiben – keinen Matsch.

Gemischt wird am besten mit den Händen. Die Finger möglichst weit spreizen und die Kartoffeln sanft unter die Soße heben. Immer von unten nach oben arbeiten. Und nicht zuviel mischen! Einfach gucken, dass alles gut vermischt ist und den Salat dann in Ruhe stehen und durchziehen lassen. Am besten wird alles warm verarbeitet und gemischt – die Kartoffeln saugen sich dann so richtig mit dem Dressing voll. Der fränkische Salat wird gerne lauwarm serviert.

### **Zutaten**

Kartoffeln, festkochend

Zwiebeln, pro 5 mittleren Kartoffeln so etwa eine kleine

Gemüsebrühe, etwa so viel dass optisch ein Drittel der Salatschüssel gefüllt wäre

Essig, Brantwein oder Weißwein, etwa ein Drittel so viel wie Brühe

Öl, Raps oder Sonne

Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zucker

Nach Geschmack: Gewürzgürkchen in Scheiben oder frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie

1. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam braun anrösten. Nicht zu heiß – sonst verbrennen die Zwiebeln, bevor sie gar geröstet sind.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und leicht einköcheln lassen. Den Essig zufügen und ebenfalls leicht erwärmen.
4. Alles zusammen über die Kartoffeln gießen. Salzen und pfeffern. Öl dazu. Falls Gewürzgurken und Kräuter dazu sollen: auch jetzt auf die Kartoffeln geben. Wenn alle Zutaten in der Schüssel sind, vorsichtig mischen und unterheben. Abschmecken und ggf. nachwürzen. Nochmals mischen – aber dann den Salat dann in Ruhe lassen. Auch wenn das am Anfang etwas sossig aussieht – die Brühe zieht in die warmen Kartoffeln ein!

### **Nudelsalat**

Nudelsalat Rezepte gibt es mindestens genauso viele wie Muttis. Meine Mutti machte ihn (klassisch 70er Jahre Style) mit Mayo, Erbsen und Mais aus der Dose und Fleischwurst-Würfeln. Das ist so eine dicke, gekochte Wurst in Pelle. In den 80er Jahren wurde Muttis Rezept um total moderne bunte Paprika-Würfel ergänzt.

Nun ist der Mensch ein Gewohnheits-Tier und ich will eigentlich immer noch Muttis Nudelsalat. Nur natürlich in vegan und ein bisschen gepimpt. .-)

Das bedeutet, dass ich hier ein Fertigprodukt – nämlich vegane Aufschnittwurst – verwende. Wer das nicht mag- einfach weg lassen.

Ich nehme am liebsten selbst gemachte Mayo. Zum einen ist das Rezept piep-einfach und zum anderen kann ich immer den Geschmack so variieren, wie mir gerade ist. Wenn es schnell gehen soll: es gibt im Biomarkt oder im Reformhaus sehr gute vegane Fertig-Mayonnaisen.

Mutti verwendete immer Dosengemüse – ich nehme heute natürlich in der Saison gerne frisch und blanchiere das vorab. Oder außerhalb der Saison am liebsten TK und koche das vorher kurz ab.

### **Zutaten**

Nudeln

Erbsen, frisch, aus dem Glas oder TK und vorgekocht

Mais, frisch, aus dem Glas oder TK und vorgekocht

Paprika

Vegane Lyoner oder Aufschnittwurst

Mayo

Essig, Branntwein oder Weißwein

Salz, Pfeffer

Etwas Öl

1. Nudeln bissfest kochen
2. Paprika entkernen, Häutchen entfernen und fein würfeln. In etwas Öl anrösten.
3. Vegane Wurst würfeln oder in Streifen schneiden.
4. Mais und Erbsen putzen und blanchieren, oder vorkochen, oder abgiessen.
5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Mit Mayo, Essig und den Gewürzen abschmecken.

### **Pesto-Reissalat**

Tatsächlich ist das etwas, was ich als Kind nicht mochte. Muttis Reissalate waren trockene Angelegenheiten. Vor einige Jahren traf ich auf einer Party auf einem Buffet dann meine neue Liebe: den Pesto Reissalat. Das Rezept ist so simpel wie nur möglich: Koche Reis und mische ihn mit tüchtig viel Pesto deiner Wahl. Reis „schluckt“ Geschmack und Öl. Also wie gesagt nicht mit Pesto sparen! Ggf. etwas Öl noch zugeben und nachsalzen.

Je besser dein Pesto – desto leckerer dein Salat.

Beim Meeting haben wir ein frisches Petersilien-Sonnenblumkern-Pesto gemacht. Genauso viel gehackte Petersilie wie gehackte Sonnenblumenkerne, ein bisschen Knoblauch, Salz und Öl.