

Insalata mit Zucchini und Brotwürfeln

status 21.1.2021

Vorspeise für 2 Personen



Zutaten :

Zucchini ca. 15 cm x 6 cm – ca. 150 gr

Salat – Rucola, Radicchio, Feldsalat, auch gemischt
eine halbe Tasse schwarze Oliven

zwei mittelgrosse Tomaten oder 8 Cocktailtomaten

Mozzarella ca. 125 gr

5 Basilikumblätter

4 milde Sardellen

1 Scheibe Weissbrot

Peperoncini

Parmesan gerieben

Knoblauch

4 Esslöffel Olivenöl

Kochutensilien :

mittelgrosse ovale Keramikplatte oder sehr grosser runder Teller

mittelgrosse Pfanne

Schneidbrett

scharfes kleines Messer

scharfes grosses Messer

Zubereitung :

Schneide die Zucchini in ca. 3 mm dicke Scheiben und trockne sie beiseitig in der Pfanne (in der Du später Brotwürfel rösten kannst) ohne Fett oder Öl bei mittlerer Hitze, bis sie ein wenig Farbe bekommen (dann saugen sie dann beim Anrichten um so lieber das mit Knoblauch aromatisierte Olivenöl auf). Richte die Scheiben schön auf der Platte oder auf dem Teller an und verteile den Salat darauf. Schneide die Tomaten und den Mozzarella in haselnussgrosse Stücke und lege sie mit den Oliven auf den Salat. Hacke die Basilikumblätter und die Sardellen und verteile sie über alles.

Schneide das Brot in erbsengrosse 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 verteile sie auf den Salat.

Erhitze vorsichtig etwas kleingehackten Knoblauch in den 4 Essloeffel Olivenöl, der noch seine weisse Farbe behalten soll und träufle es zunächst auf die aussenliegenden Zucchinescheiben und den Rest über den Salat.

Attenzione :

Achte darauf, dass weder der Knoblauch noch die Brotwürfel zu stark erhitzt werden. Getoastets Brot dazu servieren.

Getränk :

Trockener Weisswein oder ein Rosé.