

Italienische Rezepte

Insalata Capricciosa Aus Sizilien

Gattung: Gemüse, Kalt, Kartoffel, Sizilien, Vorspeise. Italien, Salat

Frisch gekochte Pellkartoffeln
Fagioli; dicke weiße Bohnen
Schwarze Oliven
Italienische Petersilie
Basilikum
Knoblauch

Olivenöl
Sardellen
Rotweinessig
Kapern
Pfeffer
Thon; Thunfisch

Man schneide je nach Personenzahl (zwei bis vier pro Mensch) frisch gekochte und ungeschälte Pellkartoffeln (Gschwellti) in dicke Scheiben. Diese kommen zusammen mit einer kleinen Dose (!) abgetropften Fagioli (dicke weiße Bohnen) in eine grosse Salatschüssel. Ferner eine Handvoll entkernte, in Viertel geschnittene schwarze Oliven, fein gehackte italienische Petersilie, klein geschnittenes Basilikum und wenig gehackter Knoblauch. In einem kleinen Topf erhitze man etwa zwei Deziliter bestes Olivenöl, gebe ein paar Sardellen dazu (Sardellen aus dem Öl abtropfen; Sardellen aus dem Salz: abwaschen und abtrocknen), zerdrücke sie mit einem Holzlöffel im heißen Öl; sie lösen sich darin auf. Weiter giesse man einen kräftigen Spritzer Rotweinessig hinein, Kapern (je nach Geschmack von einem Teelöffel bis zu drei Esslöffeln), Mühlenpfeffer. Die Kartoffel Bohnen Mischung damit übergießen und gut vermischen. In die Mitte kommt ein kleiner Berg abgetropfter, zerplückter Thon (Thunfisch).

Bei klarem Wetter kann man Afrikas Küste erkennen. So weit südlich liegt die italienische Insel Sizilien. Wenn Sie dort Urlaub machen, werden sie sehen, auf den Märkten bekommt man alles, was man hierzulande nur für teures Geld in Spezialgeschäften kaufen kann. Doch Hausfrauen und Köche wissen, dort wie hier, sehr wohl auch mit billigeren Produkten umzugehen.