

Antipasti

Der Italiener nennt es Antipasti, und darin spiegelt sich die gesunde Mittelmeerküche in einem Vorspeisenteller mariniertes Gaumenkitzel. Nun, wir müssen uns da nicht verstecken, besonders in den Sommermonaten strahlt der Markt und unsere Gemüsegärten im Angebot von Salaten und wohlschmeckendem, knackig gesundem Gemüse. Greifen Sie zu, nutzen Sie diese Vielfalt an Sommerfrüchten und bringen Sie Vitalstoffe auf den Tisch. Sicher, ein bisschen Arbeit steckt schon dahinter, aber die lohnt sich allemal. Denn davon profitiert dann nicht nur der Gaumen, auch das Auge isst mit und erfreut sich am buntem Zauber kulinarischer Genüsse. Es ist bekannt, dass schön und bunt angerichtete Speisen die Genussbereitschaft und den Appetit erhöhen, was besonders bei Kindern vorteilhaft ist.

Wichtig bei so einer küchentechnischen Aktion sind allemal die Gewürze wie Öl, Kräuter und andere Feinheiten wie gehobelter Parmesan und Pienienkerne, oder andere Samen und Nüsse die ein feines Aroma liefern. Nichts geht jedoch ohne einen feinen Essig, der die leicht säuerliche Note in das Sammelsurium von Geschmackseindrücken bringt. Vor allem an das gebratene Gemüse, zusammen mit einem kalt gepressten Olivenöl von höchster Qualität, was allein schon die Geschmackssinne aufs höchste beeindruckt.

Beim Essig möchte ich einen Moment bleiben. Üblich ist es, zu solchen mediterranen Salat-Rezepten einen dunklen Balsamico zu verwenden, keine Frage, es ist ein exzellentes Produkt. Nur, mich stört am dunklen Balsamico, besonders bei diesem Rezept die Farbe, sie verändert das ganze Bild, gibt dem weißen Ziegenkäse und dem gebratenen Gemüse wie z.B. Zucchini ein unattraktives Aussehen und wir sagten ja schon, das Auge isst mit. So habe ich mich entschlossen für diese Zwecke einen weißen Balsamessig zu verwenden. Die Farben bleiben original und dem gesamten Aroma macht es keinen Abtrag. Weißer Balsamessig gibt es in jedem guten Fachgeschäft und sogar aus Apfelsaft gemacht, wird er schon angeboten. So und hier die Zusammenstellung für einen tollen Vorspeisenteller, der natürlich auch zum Hauptgericht werden kann.

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1 große rote Paprikaschote, waschen, vierteln Kerngehäuse entfernen
- 1 mittelgroße Zucchini in Scheiben geschnitten
- 4 Feigen, gewaschen, halbiert
- 1 Bund Rucola, gewaschen und sortiert
- 2 rote Gemüsezwiebeln geviertelt
- 16 in Öl eingelegt Oliven
- kleiner Bund Basilikum, Blätter abzupfen
- 1 El geschnittene Blattpetersilie
- 2 El geröstete Pienienkerne (Ersatz: Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne)
- 4 reife mittelgroße Tomaten
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- weißer Balsamessig
- natives Olivenöl (kann auch Rapsöl sein)
- 200 g Ziegenfrischkäse

Und so wird's gemacht:

Zwiebel, Paprika und Zucchini auf beiden Seiten anbraten und noch warm mit Salz, Pfeffer und Balsamessig marinieren und zugedeckt ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Nehmen Sie eine große Platte oder richten Sie pro Person einen fertigen Teller an. Rucola auf der Platte verteilen, Tomaten in dicke Scheiben schneiden Basilikumblatt darauf und mit Ziegenkäse belegen, leicht salzen und pfeffern und auf der Platte oder dem Teller verteilen, dazwischen die Feigenhälften und das gebratene Gemüse garnieren, so, dass der Rucolasalat nicht zugedeckt wird sondern dekorativ zu sehen ist. Darüber wird der weiße Balsamessig geträufelt, besonders gut gelingt das, wenn sie den Daumen auf die Öffnung legen und so das Maß bestimmen. Genauso verfahren Sie mit dem Olivenöl. Darüber streuen Sie dann die gerösteten Samen, die Petersilie, und verteilen die Oliven auf der Platte. Zu guter letzt Vielleicht noch die eine und andere Umdrehung aus der Pfeffermühle, und fertig.