

Pfirsich-Tomaten-Salat mit Estragon

Lieblingsspeise. Schmeckt nur im Hochsommer,
aber dann umso öfter.

2-3 Portionen

ca. 500 g reife, aber nicht
zu weiche Fleisch- und
Kirschtomaten (möglichst
unterschiedliche Sorten)

2-3 reife, d.h. auf zarten
Druck leicht nachgebende
und duftende Pfirsiche

ca. 200 g *Ricotta al forno*
(oder Alternativen)

2-3 Zweige französischer
Estragon

Dressing

3 EL Rotweinessig

½ TL mittelscharfer Senf
(am besten Estragonsenf)

ca. ½ TL feines Salz

schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

2 TL milder, flüssiger
Blütenhonig

8 EL kräftiges Olivenöl
nativ extra (gern
südtalienisches)

Weißbrot (am besten
Weizensauerteigbrot)

1. Tomaten und Pfirsiche waschen und trockentupfen. Tomaten vierteln, Strunk entfernen. Tomaten in nicht zu kleine Stücke schneiden. Pfirsiche halbieren, entsteinen, häuten (bei reifen Früchten mit einem kleinen spitzen Messer ganz einfach ohne Blanchieren die Haut abziehen), in Stücke schneiden. Tomaten und Pfirsiche auf Tellern gern durcheinander anrichten.
2. Käse in kleine Stücke schneiden oder brechen und auf Tellern verteilen (jeder soll auch vom köstlichen braungebackenen Rand bekommen).
3. Für das **Dressing** Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Honig in einer kleinen Schüssel mit einem kleinen Schneebesen gründlich verrühren, bis sich Honig und Salz aufgelöst haben. Öl einschlagen, bis das Dressing emulgiert.
4. Je nach Reife von Tomaten und Pfirsichen und je nach verwendetem Käse das Dressing tendenziell säuerlich-salzig abschmecken, damit der Salat in Summe nicht zu süß wird. Dressing gleichmäßig auf dem Salat verteilen. Estragon waschen und trockentupfen, Blättchen über den Salat zupfen, noch mal pfeffern. Mit Weißbrot servieren.

Ricotta al forno ist eine sizilianische Käsespezialität und nicht ganz leicht zu bekommen. Ich würde jederzeit durch halb Wien dafür fahren, weil der mild-milchige Charakter und das Backen im Ofen diesen Käse geschmacklich und in der Konsistenz einzigartig machen. Alternativ passen andere Schafkäse, z.B. milder, guter Feta oder schnittfester Schaffrискäse.

Senfkaviar passt gut dazu, dann Senf im Dressing reduzieren.

Basilikum statt Estragon nehmen, obwohl ich empfehle, nach Letzterem als Topfpflanze für die Fensterbank oder den Garten Ausschau zu halten. In meiner Küche ist er unverzichtbar.



Räucherkarpfenaufstrich

Ein guter Aufstrich ist mehr als die Summe seiner Zutaten. Cremig, schmeckt auf kräftigem Brot oder – in case of emergency – mit Chips und knackigem Gemüse dazu. So wie dieser.

2-3 Portionen

ca. 250 g Räucherkarpfen

½ Zitrone (Abrieb und 1 EL Saft)

ca. 125 g Crème fraîche

2 TL cremiger Meerrettich aus dem Glas

weißer oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle

feines Salz

evtl. frischer Dill

evtl. Paprikapulver nach Geschmack (kein geräuchertes)

gute Kartoffelchips

oder

Schwarzbrot (z.B. Roggen-vollkornbrot)

einggelegtes Gemüse, z.B. milde Salzgurken S. 38, Essiggurken, eingelegte Paprika, Giardiniera S. 37

oder

frische knackige Gurken- und Selleriestifte und/oder Salatherzen

1. Haut und ggf. Gräten vom Fisch entfernen. Fischstücke in den Universalzerkleinerer geben. Zitrone waschen, trockentupfen, Abrieb und Saft zum Fisch geben. Mit Crème fraîche, Meerrettich und Pfeffer gerade eben homogen mixen. Die Konsistenz ist Geschmackssache (man kann auch nur mit der Gabel zerkleinern, dann wird's rustikaler). Salzen, aber wenn Chips und/oder fermentiertes Gemüse dazu geplant sind, lieber mild abschmecken.
2. Entweder im Kühlschrank etwas durchziehen lassen oder gleich servieren. Dafür z.B. in eine flache Schale streichen, nach Geschmack mit Paprika und fein gehacktem Dill bestreuen.
3. Chips oder Brot und Gemüse dazu reichen.

Für ein Sandwich auf gutes Brot streichen, belegt mit fein geschnittenem eingelegtem Gemüse und Chips (sofort essen!).

Frischkäse statt Crème fraîche verwenden, evtl. 1-2 EL Sahne dazu.

Anderen warm geräucherten Fisch (z.B. Saibling, Forelle, Makrele) oder Dosenfisch (Ölsardinen, Thunfisch) nehmen.

Mit Chili scharf abschmecken.



Favatoast mit Ziegenkäse & Minze

Frische Favabohnen (die mit den vielen Namen: Saubohnen, Dicke Bohnen, Pferdebohnen ...) sind südlich der Alpen eine fröhssommerliche Delikatesse. Bei uns werden sie nur (noch) selten angebaut. Wenn sie auf dem Markt auftauchen, dann bekommen sie die große Bühne: getoastetes Brot, Frischkäse, Zitrone und Olivenöl.

1. Salzwasser aufstellen. Favabohnen in Salzwasser wenige Minuten blanchieren, abseihen und kalt abschrecken. In eine Schüssel geben, aus den Häutchen schnipsen, Häutchen entsorgen. Zitrone waschen. Favabohnen mit Salz, Pfeffer, Zesten von ½ Zitrone, etwas Zitronensaft und ca. 1 EL Olivenöl vermischen.
2. Brot toasten, abkühlen lassen.
3. Minze waschen, trockentupfen, kleine Blättchen abzupfen. Ein paar davon unter die Favabohnen mischen.
4. Brot großzügig bis zum Rand mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Favabohnen darauf verteilen, mit Minze und Zitronenzesten garnieren. Großzügig mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit Salzflocken bestreuen.
5. Mit Messer und Gabel essen.

Pro Portion

feines Salz
ca. 50 g *ausgelöste frische Favabohnen*
1 Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
charaktervolles Olivenöl nativ extra
1 dicke Scheibe Weizensauerteigbrot
Grüne Minze
2 EL cremiger Ziegenfrischkäse
Salzflocken

Die Ausbeute von ganzen *Favabohnenschoten* ist ca. 25 %, rechne pro Portion also mit mind. 200 g Favabohnenschoten.

Dill statt Minze nehmen.

Labneh S. 111 statt Frischkäse passt auch sehr gut.

Erbsen und/oder Zuckerschoten zusätzlich zu oder statt der Favabohnen verwenden.

Salzzitronenwürfelchen (s. S. 66) statt Zesten verwenden.

Obendrauf dicke in Öl eingelegte Sardellenfilets legen (am besten kantabrische), dann die Salzflocken weglassen.