

ERFRISCHENDER BROTSALAT

Fattoush

LIBANON/
SYRIEN



ZUTATEN FÜR 4

2 arabische Fladenbrote
(groß und dünn, hell oder Vollkorn,
Rezept S. 139/140)

Olivenöl zum Beträufeln

1 kl. Römersalat

1 Handvoll Portulak

1 Bd. Petersilie

1 Bd. grüne  Minze
(keine Pfefferminze)

1 kl. Bd. Radieschen

ca. 300 g reife Tomaten

2–3 Minigurken

1 grüner Spitzpaprika

1 Bd. Frühlingszwiebeln

FÜR DAS DRESSING

1 Knoblauchzehe

ca. 1 TL Salz

Saft von 1 Zitrone (mind. 2 EL)

1–2 EL  Sumach


3–4 EL Olivenöl

Sauer, knusprig und knackig schmeckt dieser Salat, der seit vielen Jahren einer meiner liebsten ist, wenn im Sommer alles auf einmal reif wird und man vor lauter Gemüse, Salat und Kräutern gar nicht mehr weiß, wohin damit. Das arabische Fladenbrot unterscheidet sich vom türkischen oder griechischen dadurch, dass es sehr dünn ist. Für diesen Salat ist es unerlässlich, denn jedes mit weicher Krume macht sofort schlapp. Das würde zwar dem traditionellen Fattoush, für den altes Brot ungeröstet eingeweicht wurde, entsprechen – aber wer kann schon ernsthaft knusprigem Brot widerstehen?


- 1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brote mit einem scharfen Messer in mundgerechte, nicht zu kleine Rauten schneiden. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit den Händen mischen, ca. 5 Minuten knusprig braun rösten, dabei einmal wenden.
- 2 Römersalat in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen, trocken schleudern. Portulak, Petersilienblätter inkl. zarter Stiele und abgezupfte Minzblätter waschen und ebenfalls trocken schleudern. Salat und Kräuter in eine große Schüssel geben.
- 3 Radieschen, Tomaten, Gurken, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Radieschen in feine Scheiben hobeln, Tomaten und Paprika vom Strunk befreien, entkernen und mundgerecht schneiden, Gurken samt Schale ebenso. Frühlingszwiebeln (Grün und Weiß) in Ringe schneiden. Alles zum Salat geben und grob mischen.
- 4 Für das Dressing Knoblauch schälen, halbieren, Keim entfernen. Knoblauch grob hacken, mit dem Messerrücken mit Salz zu einer Paste zerdrücken. In einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft und Sumach verquirlen, Olivenöl dazugeben. Dressing sehr sauer und salzig abschmecken.
- 5 Salat behutsam mit dem Dressing mischen. Zuletzt Brotstücke unter den Salat heben, sofort servieren.

TIPPS

Da wir den Salat meist zu Mittag an heißen Tagen essen, passt hausgemachter Holunderblüten-, Minz- oder Lavendelsirup oder hausgemachte **ZITRONEN-LIMONADE** (Zitronenschale abreiben, mit Zucker mischen, Zitronensaft dazu-

pressen, mit Soda auffüllen) mit 1 Spritzer  **Orangenblütenwasser** besonders gut dazu.

Reste vom Brotsalat im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufheben. Das Brot wird dann weich und der Salat etwas milder.

 **Sumach** würzt sauer und ist essentiell für dieses Gericht. Er wird oft mit Salz vermahlen angeboten, daher Vorsicht beim Abschmecken.

