

# So ein Salat!

Sparsame Hausfrauen in der Toskana haben ihn erfunden – Nikos Stergiou hat ihn neu interpretiert: **Brotsalat** mit Pulpo und Calamari macht satt und glücklich.

MICHAEL MERZ (TEXT)  
UND RENÉ FRAUENFELDER (FOTOS)

**M**an nehme dies und das und vielleicht noch jenes, so heisst es jeweils in den Rezepten von Autoren und Köchen. Im Alltag aber regieren mitunter andere Gesetze. Was hats noch im Vorratsschrank? Was also kochen? Das ist der Ursprung legendärer Resten-Gerichte.

Panzanella – Brotsalat – gehört zu diesem Genre. Was in den Küchen der Toskana an frischem Brot liegen blieb, war anderntags so trocken, wie Brot nur trocken sein kann. Es wäre wohl an Hühner und Schweine verfüttert worden, wären toskanische Hausfrauen nicht derart sparsam. Sie erfanden den Panzanella. Dazu mischten sie das mit wenig Wasser beträufelte, harte Brot mit vollreifen Tomaten und roten Zwiebeln. Zusätzlich gaben



Heute kocht für Sie

**Nikos Stergiou**

Gault Millau: 14 Punkte



**Bodega Noi**

9620 Lichtensteig SG  
Tel. 071 988 88 28

Sonntag/Montag geschlossen  
www.bodeganoi.ch

sie Knoblauch bei, vielleicht noch Kapern. Dazu kam bestes Olivenöl und – wichtig – milder, also selbst gemachter, junger Rotweinessig.

Wozu haben Köche also ihr Metier erlernt, wenn Hausfrauen derart vorlegen? Damit aus Gutem etwas Besseres entsteht. Unser Wochenkoch Nikos Stergiou (49), der trotz griechischer Herkunft ein wunderbares Toggenburgerisch spricht, schlägt für den Brotsalat die Zugabe von Calamari und Tintenfisch vor. Dazu das trockene Brot einer selbst gebackenen Focaccia. Ein Traditionsgericht wird neu erfunden.

**Mit 99 Schlägen zu zartester Zartheit**

Allerdings braucht es dazu die richtigen Cephalopoden, also jene Abkömmlinge aus der Familie der Kopffüssler, die wir als Calamari oder Pulpo auf den Speisekarten wiederfinden. Der eine ist ein Kala-

mar, dessen Arme man etwa in Spanien als Ragout mit viel, viel Knoblauch serviert – dazu den in Ringe geschnittenen, ruckzuck frittierten Körper. Eine einzige, wichtige Küchenregel gilt es hierfür zu beachten: Entweder lassen sich Cephalopoden in Turbokürze zart kochen oder es dauert richtig lange, bis sie sich zu schmelzender Zartheit entschliessen.

Was vom Koch, etwa beim Pulpo, verlangt, diesen zuerst einmal mit 99(!) Schlägen zart zu klopfen, wie das die Fischer Griechenlands empfehlen. Um den Kopffüssler danach wahlweise kurz in siedendem Wasser oder endlos wie ein Schmorbraten zur gewünschten Delikatesse zu garen. Weit einfacher ist es, wenn man beide Zutaten – wie empfohlen – fixfertig beim Delikatesshändler kauft. Was aber bedeutend weniger Spass macht. Darum: Do it yourself! ●

## Feintrinker

## Riesling mit dem Duft von Aprikosen

Dieser Riesling setzt auf keine Augenwischereien – seine delikaten Geschmacksstrukturen sind nicht mit dem Holzhammer zur Gefälligkeit hingebogen, wie dies lange Zeit mit den Chardonnays im Eichenfass geschah. So wie andere Weisse, die heute aus Deutschland kommen, verzichtet er darauf. Und trumpft stattdessen mit Qualitäten auf, die an die grossen Zeiten deutscher Weine zu Beginn des 20. Jahrhunderts erinnern.

Hinter dem Riesling trocken Göcklingen 2012 **steht der renommierte Winzer Boris Kranz aus der Pfalz**. Aus dem Blassgelb seines Weines steigen die Düfte von Mirabelle und Aprikose. Auch ein winziger Hauch von Zitronenzeste ist mit dabei. Leicht rollt der Wein über die Zunge, zeigt mineralische Trockenheit und lässt noch einmal reife Aprikosen erahnen um dann apfelig frisch zu enden. Mit kühlen zehn Grad trinkt sich dieser

Riesling perfekt. Er ist damit ein fabelhafter Aperitif und passt danach zum Rauchlachs und noch besser zum exklusiven, fetten und milden schwedischen Rauchlachs. Wunderbar begleitet er pochierten Hummer an wenig Butter – und genauso perfekt die **Lachsforelle aus dem Gemüsesud**. Und ebenso einen reifen, unpasteurisierten Tomme vaudois. Den Käse mit Weissbrot und einem Glas dieses Rieslings serviert: Kulinarische Perfektion!



**Göcklingen 2012 Riesling/Pfalz Boris Kranz**

Peter Kuhn Weine  
8157 Dielsdorf  
16.50 Franken  
www.peterkuhnweine.ch



## *Brotsalat aus selbst gebackener Tomaten-Focaccia mit Pulpo und Calamari*

Ein Gericht für 4 Personen

### Zutaten

► **Tomaten-Focaccia: 800 g Weizenmehl; 50 g Hefe; 20 g Salz; 5 dl Wasser; 25 g Olivenöl; 150 g getrocknete Tomaten, in feine Streifen geschnitten; 50 g entkernte Oliven, fein geschnitten; 50 g Pinienkerne, leicht geröstet**

► **Salat: 2 Calamari, je 150 bis 200 g, fixfertig vom Fischhändler geputzt und gekocht; 4 Pulpo-Arme, gekocht (vom Fischhändler); 2 EL schwarze, entsteinte Oliven, fein geschnitten; 5 Hälften getrockneter Tomaten, in feine Streifen geschnitten; 1 dl Olivenöl; 0,5 dl weisser Balsamico; etwas Erdnussöl, 150 g Rucola, gewaschen und getrocknet; allenfalls kleine San-Marzano-Tomaten; Basilikum; Salz und Pfeffer aus der Mühle**

### Zubereitung

► Hefe in wenig lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hefegemisch und das restliche Wasser mit dem Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem Teig vermengen. Solange der Teig noch flüssig ist, Salz zufügen. Den Teig in der Maschine auf höchster Stufe 10 Minuten durchkneten. Erst dann die Tomaten- und Olivenstreifen sowie die Pinienkerne dazugeben. Nur ganz kurz in der Maschine untermischen.

► Ein Backblech mit Backpapier auslegen und danach den Teig etwa 5 cm dick daraufgeben. Locker mit einem Küchentuch zudecken und etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

► Das Blech mit der Focaccia in den unteren Teil des Backofens einschieben und dort knusprig backen (ca. 30 bis 35 Minuten).

► Calamari längs aufschneiden und diese auf der Innenseite dicht und rautenförmig einschneiden. Davon wiederum 3 bis 4 cm breite Stücke schneiden. Pulpo-Arme in gleich grosse Stücke schneiden.

► Aus Oliven- und Tomatenstreifen, Olivenöl und dem Balsamico eine Sauce mischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.

► Calamari- und Pulpostücke in wenig Erdnussöl kurz anbraten. Noch heiss in die Sauce geben.

► Focaccia in ca. 18 bis 20 dünne Scheiben schneiden und diese in wenig Olivenöl in einer Pfanne anrösten. In grobe Stücke zupfen und mit Rucola unter den Salat heben.

### Anrichten:

► Den Salat in tiefen Tellern anrichten. Allenfalls mit halbierten San-Marzano-Tomaten und Basilikumblättern ausgarнировать.