

## **Panzanella, Tomaten Brotsalat**

### Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Weisbrot vom Vortag, ca. 250g 3 abgezogene Knoblauchzehen, Meersalz, 1 Teelöffel Senf, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 5 EL sehr guten Balsamico Essig( **gibt's bei uns**), 100ml Tomatensaft, 5 EL Mineralwasser, 10 EL Olivenöl von Renzo Masi (gibt's bei uns), 100g geschälte, halbierte in Scheiben geschnittene Salatgurke, 1 fein geschnittene rote Zwiebel, 4 abgezogene, entkernte, in grobe Stücke geschnittene Tomaten, 16 geschälte Garnelen( **gibt's bei uns**), Saft einer halben Zitrone, ½ Teelöffel Thymianblätter, 1 Teelöffel gehackte Petersilie. Basilikumblätter als Garnitur.

### Zubereitung:

Weisbrot in der Pfanne ohne Öl rösten, bis es ein wenig braun ist, mit einer geschälten Knoblauchzehe abreiben und zwischen zwei feuchten Tüchern im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Vinaigrette 2 Knoblauchzehen durch die Presse drücken. Mit Meersalz verrühren.

Senf und Pfeffer dazugeben. Balsamico-Essig, Tomatensaft und Mineralwasser einrühren.

Mit 8 EL Mineralwasser aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.. Salatgurke, rote Zwiebel und Tomaten mit der Vinaigrette mischen.

Garnelen salzen und pfeffern. In 2 EL Olivenöl 30 Sekunden von jeder Seite anbraten.

Mit Thymian, Zitronensaft und der gehakten Petersilie würzen.

Brot in 2x2 Zentimeter Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Alles gut durchmischen und auf Teller anrichten. Gambas anlegen und mit Basilikumblätter garnieren.

### **Eine Delikatesse, die sich von spricht! Guten Appetit**

**Weinempfehlung:** Unser Rotwein: Chianti Classico DOCG 2005 „Vignole“ aus der Toskana. Mit Aromen von Roten Beeren und Veilchen . Sehr weicher trockener Rotwein. 0,75l Flasche nur 8,95

## **Fisch aus dem Ofen mediterraner Art**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1kg Kingklipfilet (**besten Fisch den ich kenne**)gibt's bei uns
- 50 g Oliven, schwarze, feste, ohne Stein (oder unser gemischte Antipasti)
- 3 große Fleischtomate(n), reife oder andere Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin ca. 15 cm lang
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 60 g Kapern, mit Flüssigkeit (2-3Eßlöffel)
- 1/2 Zitrone(n), Saft davon
- 6 EL extra natives Olivenöl (Testsieger von Terra **Creta Kreta Öl** bei uns erhältlich)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Knoblauchzehe zerdrückt oder ½ TL Knoblauchpulver. Parmesankäse am Stück

Den Fisch. in 3cm große Stücke schneiden, kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Zitronensaft würzen und in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Rosmarin und Thymian darüber geben. Die Tomaten häuten, (einritzen und mit heißem Wasser übergießen) den Saft und die Kerne herausdrücken, das Fleisch etwas klein schneiden und um den Fisch in die Auflaufform geben. Die Oliven in Hälften schneiden und die Kapern samt Flüssigkeit ebenfalls dazugeben. Alles mit den Händen durchmischen. Den Fisch im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 25 Min. backen. Dazwischen 2-mal mit dem gebildeten Sud beträufeln. Im Teller den Parmesan darüberhobeln:

Dazu schmeckt besonders gut Baguette, mit dem man den Sud aufzutunken kann.

### **Meine Tipps:**

Sollten Sie kein Baguette haben, nehmen Sie normale Brotscheiben (kann auch etwas älter sein)

Schalten Sie den Grill in Ihrem Backofen ein und grillen Sie das Brot bis es etwas braun und hart ist.

Dann nehmen Sie eine Knoblauchzehe und reiben sie das harte Brot mit der Zehe ein.

**Zum aufzutunken von der Brühe gibt es nichts Besseres!!**

**Weinempfehlung:** Unser Rosewein: Cinsault Rose 2006 von „Les Jamelles“ aus dem Languedoc Sehr fruchtig mit einem Bukett aus Himbeeren, Erdbeeren und anderen Früchten. 0,75l Flasche nur 5,50