

TOMATENSALAT MIT GERÖSTETER ZITRONE

Ein ähnliches Rezept habe ich in Sardinien zubereitet, als ich meine Serie Mediterranean Island Feast drehte. Ich stand gerade vor zwei laufenden Kameras und unserem kleinen Team, als plötzlich eine Gruppe aufgekratzter Australierinnen auftauchte. Wie es der Zufall wollte, kamen sie gerade aus London, wohin sie extra gereist waren, um im Restaurant ihres Lieblingskochs zu essen – wie sich herausstellte, war ich das. Ihre Begeisterung ließ sich kaum zügeln, trug aber, wie ich zugeben muss, eindeutig zur Verbesserung meiner Performance vor der Kamera bei. Es geht doch nichts über etwas lautstarke Unterstützung aus dem eigenen Lager!

Verwenden Sie für dieses Rezept die süßesten Tomaten, die Sie auftreiben können, um die bittere Note der Zitronen auszugleichen. Sie können den Salat auch mit sehr viel mehr frischen Kräutern, Blattsalat und gegarter Fregola aufpeppen, wie ich es in Sardinien getan habe. So wird eine vollständige Mahlzeit draus. Ansonsten macht er sich gut zu Ofenkartoffeln oder gebratenem Fisch.

FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Bio-Zitronen, längs halbiert, quer in 2 mm dünne Scheiben geschnitten, Kerne entfernt (260 g)
3 EL Olivenöl
½ TL Zucker
8 Salbeiblätter, in feine Streifen geschnitten
400 g gelbe und/oder rote Kirschtomaten, halbiert
1/3 TL gemahlener Piment
10 g Petersilienblätter
15 g Minzeblätter
Kerne von 1 kleinen Granatapfel (120 g)
1½ EL Granatapfelsirup
½ rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten (50 g)
Salz und schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Zitronenscheiben hineingeben und 2 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel legen und mit 1 EL Öl, ½ TL Salz, dem Zucker und dem Salbei vermischen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Im Ofen 20 Minuten rösten, bis die Zitronen leicht getrocknet sind. Herausnehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Die restlichen Zutaten mit dem verbliebenen Öl, 1 kräftigen Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer in eine Schüssel geben. Die Zitronenscheiben hinzufügen, vorsichtig untermischen und servieren.