



Mein liebster Blumenkohlsalat

«Mein Blumenkohlsalat kann kein Französisch und mag deshalb keine pomadige Mayonnaise-Sauce», sagt Kochbuchautor Claudio Del Principe. «Er spricht schlichtes Italienisch, hat Biss und eine geheimnisvolle Zutat, die ihm eine tiefe, dezente Würze verleiht: Colatura di alici – die aromatische Sardellenessenz der Amalfiküste».

Zutaten

- 1 Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- feines Meersalz
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Colatura di alici (alternativ einfach salzen oder 1 fein gehacktes Sardellenfilet dazugeben)
- 2 EL Condimento bianco (weißer Balsamicoessig) oder Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 3 EL schwarze Oliven (z. B. Taggiasche, Gaeta oder Leccino)
- 1 EL gewässerte Kapern
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie, fein geschnitten
- 1 Peperoncino, entkernt und fein geschnitten
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Blumenkohlröschen in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten al dente garen.
2. In einer Salatschüssel Olivenöl, Colatura und Condimento bianco mit dem Knoblauch aromatisieren (ein paarmal mit dem Salatbesteck kräftig durchrühren), danach den Knoblauch entfernen. Oliven, Kapern, Petersilie und Peperoncino dazugeben und pfeffern.
3. Den Blumenkohl abgiessen, noch heiss in die Salatschüssel geben und gut mischen. Am besten noch lauwarm mit gerösteten Brotscheiben servieren.

Aus dem Buch: « all'orto. Grandiose Gemüsegerichte. Authentisch italienisch. Erfrischend zeitgemäss» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>