



Acquasale Pugliese

Ein feiner süditalienischer Salat von Profikoch Surdham Göb, der wie geschaffen ist, um altes, liegen gebliebenes Brot weiterzuverarbeiten. Wenn man merkt, dass Brot alt wird, sollte man es für diesen Salat in Scheiben oder Würfel schneiden und dann ganz durchtrocknen lassen.

Zutaten

Für 4 Personen

- 100 ml kaltes Wasser
- 2 EL weisser Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl von den eingelegten Oliven (s.u.)
- ½ TL getrockneter Oregano
- 2 Prisen Salz
- 2 reife Tomaten
- 1/2 Schlangengurke
- 80 g schwarze Oliven, in Olivenöl eingelegt, entkernt (z.B. von Mani Bläuel)
- 40 g Kapern, in Olivenöl eingelegt
- 1 Bund Basilikum
- 250 g trockenes Vollkornbrot in Scheiben (am besten ein luftiges, wie Reste von Focaccia oder Vollkorn-Scroccoli)

Zubereitung

1. Eine grosse Schüssel mit dem abgemessenen Wasser, Essig, Olivenöl der Oliven, Oregano und Salz bereitstellen.
2. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Schlangengurke ebenfalls in Würfel schneiden. Die Oliven und die Kapern abgiessen. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und halbieren.
3. Die vorbereiteten Zutaten in das Öl-Wasser-Gemisch geben und durchrühren. Kurz vor dem Servieren das Brot in mundgerechte Stücke brechen und mit dem Basilikum in den Salat geben. Auf Tellern oder in einer grossen Schüssel anrichten.

Aus dem Buch: «[Surdham Göb, Cirus Henn, «Gesund. Das medizinisch-kulinarische Kochbuch»](#). AT Verlag
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>