

Filo d'Olio

Insalata mista

Für einen einfachen gemischten Salat braucht es doch kein eigenes Rezept?

Und ob!

Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein



Vier rohe Gemüsesorten auf einem Bett von leicht bitterem Blattsalat

Wer diese Kolumne schon länger liest, kennt unser Küchenprinzip: Einfach, aber gut. Diese Formel geht jedoch nur unter zwei Bedingungen auf. Erstens: Verwendung bester Grundprodukte. Zweitens: kompromisslose Detailgenauigkeit. Und deshalb widmen wir uns heute einfach mal einem der scheinbar unspektakulärsten Klassiker der italienischen Küche. Der Insalata mista, wie sie in nahezu jedem italienischen Restaurant als Beilage auf der Karte steht. Auch sie ist durch achtlose Komposition schneller ruiniert, als man glaubt. Bei hingebungsvoller Zubereitung aber überrascht sie durch eine immer wieder neu umwerfende Texturen- und Aromenvielfalt.

Menschen, die ihre Salaterziehung außerhalb Italiens genossen haben oder qua ihres urbanen Umfelds einen gewissen Zutatenmaximalismus à la Ottolenghi für normal erachten, erleiden angesichts einer Insalata mista oft einen Schock. Da ist ja nicht mal Dressing dran! Stimmt, anmachen muss man das Blattwerk selbst. Und zwar mit dem zweifelhaften Duo von braunsüßem Balsamico und meist inakzeptablem Olivenöl auf dem Tisch. Spätestens hier lohnt sich der oft als pedantisch belächelte Tick mancher Olivenöl-Fetischisten, stets ein Fläschchen bestes Olivenöl bei sich zu führen. Denn in einer Insalata mista lässt sich schlechtes Öl beim besten Willen nicht übertünchen. Auf den Essig kann man zur Not auch verzichten, auf schlechten sowieso.

Weil es bei der Insalata mista so sehr um die ureigene Strahlkraft der materie prime geht, wäre jedes experimentelle Senf-, Honig- oder Joghurtaroma hier genauso fehl am Platz wie eine zu frühe Vermählung von Salat und Dressing. Weder sollen andere Aromen die feinen Geschmäcker des rohen Gemüses überdecken, noch darf die knackige Komposition durch eine zu lange Reaktion mit Salz, Essig und Öl vorzeitig erschlaffen oder verwässern.

Kennzeichnend für eine gute Insalata mista ist außerdem das perfekt austarierte Verhältnis verschiedener Gemüsestrukturen und -aromen.

Meist thronen bei einer klassischen Insalata mista auf einem luftigen Sammelsurium roher Salatblätter streng nach Gattung sortierte, unterschiedlich fein aufgeschnittene rohe Gemüsesorten. Sie ist das ideale Gericht, um daran zu studieren, wie unterschiedliche Darreichungsformen ein und desselben Gemüses himmelweite sensorische Unterschiede ausmachen können. Eine gestiftete Karotte schmeckt anders als eine geraspelte, als eine zu kreisrunden Scheiben oder der Länge nach aufgeschnittene Karotte. Und so macht es auch einen Unterschied, in welcher Form die einzelnen Komponenten sich begegnen: Verträgt sich eine zu rustikalen Spalten aufgeschnittene Tomate wirklich optimal mit hauchdünn aufgeschnittenem Fenchel und gewürfelten Karotten? Ließe sich das Verhältnis durch eine andere Formkombination optimieren? Letztlich muss die kochende Person die Antwort auf diese Fragen durch viel Ausprobieren

finden. Sich die Variablen bewusst zu machen, ist aber der erste Schritt.

Was die Mengenverhältnisse der einzelnen Komponenten angeht, kann man sich besten Gewissens an die Formel 50:50 halten. Die eine Hälfte setzt sich aus Blattsalaten, die andere Hälfte aus bis zu vier rohen Gemüsesorten zusammen.

Wir empfehlen zum Einstieg folgende Variante: Die Salatblätter gut waschen und vor allem gut abtrocknen (Wasser im Salat bedeutet sein Todesurteil). Es bieten sich hier eigentlich alle aromatischen und leicht bitteren Blatt- oder Schnittsalate an. Einzig auf den ohnehin faden und wässrigen Eisbergsalat sollte man verzichten. Je nach Saison kann man verschiedene Salate kombinieren, oder auch einmal Spinat oder zartblättrige Kohlblätter in die Mischung integrieren. Blätter in mundgerechte Stücke zerteilen und locker am Boden der Schale anrichten. Auf dieses Bett nun die fein aufeinander abgestimmte und saisonal passende Auswahl von rohem Gemüse setzen. Ideal nimmt sich das Zusammenspiel von Tomaten, Karotten, Fenchel und rohen Artischocken aus. Die Tomaten schmecken unserer Meinung nach besonders gut zu schmalen Spalten, die Karotten zu feinen Stiften geschnitten. Der Fenchel fügt sich, wie die rohen Artischockenherzen, gut zu sehr dünnen Längsscheiben gehobelt in das Ensemble ein. Die rohen Artischocken mit etwas Zitronensaft beträufeln, das addiert eine schöne Frische und bewahrt das rohe Gemüse davor, an der Luft braun zu werden.

In welchem Verhältnis Salz, Essig und Öl zum Salat kommen, kann man sich anhand eines italienischen Sprichworts leicht merken: *A ben condire l'insalata ci vuole un avaro per l'aceto, un giusto per il sale, uno strambo per l'olio*: einen Geizkragen für den Essig, einen Gerechten für das Salz und einen Verrückten für das Öl. Letztere finden sich unter den Merum-Lesern ganz sicher genügend. Erst, wenn am Schluss jede Zutat von einem köstlichen Olivenölglanz überzogen ist, bedeutet das den Einsatz von ausreichend Öl.

Filo d'Olio

So nennt man den feinen Faden Olivenöl, mit dem Olivenöliebhaber die Nudeln auf dem Esstisch adeln und das Gemüse danach, natürlich auch den Fisch, das Fleisch, die Polenta, die Eintöpfe und den Risotto sowieso ... und beim Warten auf die Pasta das Brot.

Mercedes Lauenstein und Juri Gottschall (splendido-magazin.de) gestalten die Rubrik Filo d'Olio und schüren die Lust auf das Nachkochen einfacher, italienischer Rezepte und auf gutes Olivenöl.

am