

Filo d'Olio Feierlicher Frühling

Ein großer Klassiker mit umstrittenen Wurzeln und Achtzigerjahre-Atmosphäre:
die äußerst schmackhafte Insalata Russa.

Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein



Es gibt viele Theorien zur Herkunft der Insalata Russa. Mal ist die Rede von einem belgisch-französischen Koch namens Lucien Olivier, der den Salat in Moskau erdacht haben soll. Anderen Quellen zufolge soll dieses Gericht schon lange vor seiner Popularität in Russland in Frankreich ein Klassiker gewesen sein. Im Piemont hingegen lacht man über derlei neomodische Mutmaßungen, hier gab es die ursprünglich Insalata Rusa (ital.: rossa) genannte Speise angeblich schon im Jahr 800. Ihr Name habe mit Russland nichts zu tun, sondern sei der Farbe der nach lokaler Tradition enthaltenen Roten Bete zu verdanken. Als offiziell italienische Berühmtheit gilt der Salat jedenfalls spätestens seit die Kochbuchautoren Pellegrino Artusi und Ada Boni am Anfang des 20. Jahrhunderts ihre Rezeptsammlungen verfassten und auch die Insalata Russa darin aufnahmen.

In Italien ist sie ein Festtagsgericht und wird gern zu Weihnachten serviert. Beliebt ist sie aber auch als Bestandteil des österlichen Picknicks, das in Italien am Ostermontag abgehalten wird. Sieht man sich die Zutaten einer Insalata Russa an, passen sie tatsächlich besser in den Frühling als in den Winter. Im Frühling gibt es erntefrische Erbsen (selten wird der Unterschied zwischen frischen und tiefgefrorenen so offenbar wie in der Insalata Russa), den ersten grünen Spargel und die ersten grünen Bohnen. Auch junge Karotten und Kartoffeln sind mancherorts bereits zu haben.

Dabei muss man es mit den Zutaten der Insalata Russa nicht so genau nehmen. Karotten, Erbsen, Bohnen, Kartoffeln und Gewürzgurken sind zwar fast immer vertreten, oft aber finden auch Fisch oder Fleisch ihren Weg hinein. Manche Varianten enthalten auch Kapern oder, wie im Piemont, gewürfelte Rote Bete. Man kann die Insalata Russa auch mit Stückchen hart gekochter Eier anreichern oder diese als Dekoration obendrauf platzieren. Unverzichtbar ist nur die selbstgemachte Mayonnaise als bindendes Element.

Nun ist dies zwar explizit eine Olivenöl-Kolumne, trotzdem sei gesagt, dass man die Mayonnaise besser mit einem aromatisch neutraleren Öl herstellt. Olivenöl stellt sich für diesen Zweck oft als zu bitter heraus. Und die Empfehlung, einfach „mildere“ Olivenöle zu verwenden, führte auf eine falsche Fährte in Richtung minderwertigem oder ranzigem Öl.

Wer aber derart streng mit Olivenöl umgeht, darf bei anderen Ölen nicht kritikloser werden. Es lohnt sich, eine vertrauensvolle Ölmühle zu recherchieren, die garantiert rückstandsfreie Pflanzenöle herstellt und verkauft. Oft sind die unbedenklichsten die nativen Öle, und die haben anders als die raffinierten naturgemäß einen Geschmack. Allerdings sind zum Beispiel die nussig-kernigen Noten guter nativer Sonnenblumenöle im Gegensatz zu der Bitterkeit von Olivenöl in der Mayonnaise bestens zu verkraften.

Für die Mayonnaise bitte außerdem zu extrem frischen Eiern greifen, immerhin werden sie roh verwendet. Wem Eigelb in der Mayonnaise zu schwer ist, kann es dem berühm-

ten, mit drei Sternen ausgezeichneten Koch Niko Romito gleichtun, der seine Mayonnaise für die Insalata Russa nur mit Eiweiß anrührt.

Die Eier in einen Mixbecher schlagen und das Öl in einem dünnen Strahl unter Rühren langsam dazugeben. Für vier Personen müssten zwei Eier und 200 ml Öl reichen. Mit dem Mixer so lange mixen, bis sich alles zu einer homogenen, cremigen Masse verbunden hat. Mit Salz und Weißweinessig abschmecken und erneut mixen. Die Mayonnaise in den Kühlschrank stellen, bis das Gemüse fertig ist.

Erbsen aus ihren Schoten befreien. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln, Spargel und Bohnen stückeln. Damit die Würfel- bzw. Stückgrößen harmonisch bleiben, kann man an der Größe einer Erbse Maß nehmen. Auch die Gewürzgurken würfeln und falls zusätzliche Zutaten ergänzt werden, auch diese. Für den optimalen Gargrad des Gemüses lohnt sich die Mühe, jede Gemüsesorte einzeln zu kochen.

Gesalzenes Wasser aufsetzen und die rohen Gemüsesorten nun getrennt kochen, bis sie noch leicht bissfest sind. Abgießen und in eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht nachgaren und ihre Farbe behalten. Gut abgetropft in eine größere Schale geben und vermischen. Sind alle Gemüsesorten bereit, mit Salz und – endlich – etwas Olivenöl abschmecken. Mit der Mayonnaise vermischen.

Man kann die Insalata Russa im Kühlschrank noch einige Stunden ziehen lassen und dann pur servieren, als Antipasto oder als Beilage. Oft wird sie auch zwischen zwei Tramezzini-Scheiben gelegt und als Sandwich gereicht. Der Mailänder Koch Carlo Cracco ist berühmt für seine karamellierte Dargebung der Insalata Russa. Er umhüllt eine kleine Portion des Salats mit einer sehr trickreich hergestellten Schicht aus mit Kapernpulver angereichertem Zucker und karamellisiert das Ganze. Ganz so weit muss man es zuhause natürlich nicht treiben – pur schmeckt sie köstlich genug. Und ein finaler Filo d'olio darüber schadet nie.

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