

## Rezept der Woche: Sommerlich-frischer Tomaten-Brot-Salat

Ganz ehrlich: Ich liebe Tomatenbrot! Im Sommer ist das oft mein Frühstück: zwei Scheiben Graubrot, bestrichen mit Frischkäse, darauf Scheiben von schön saftigen Rispentomaten (ab Mitte Juli auch aus eigenem Anbau); natürlich ordentlich mit schwarzem Pfeffer und Meersalz gewürzt. Andererseits bin ich auch großer Fan von Brot-Salaten, also Salaten, denen man altbackenes oder geröstetes Brot beigibt, dass dann die Soße aufsaugt und sie beim Kauen wieder freigibt. Was liegt also näher, als beides zu kombinieren und als Variante des bereits erwähnten [Tomatensalats mit Chorizo](#) anzulegen.

### Die Zutaten:

Die Idee ist, den Salat ohne Öl anzumachen, dafür aber das ausgelassene Fett von Wurst oder Speck als Geschmacksträger zu nehmen. Beim Tomaten-Chorizo-Salat ist es die spanische Paprikawurst, die in Scheiben geschnitten langsam in einer Pfanne ausgelassen wird. Je nachdem, wieviel Wurst du nimmst, entsteht mehr oder weniger Fett. Natürlich geht das mit buchstäblich ALLEN fetten Hartwürsten, die nämlich beim Auslassen ihr Aroma in der Pfanne lassen: Mettwürste, Pfefferbeißer, Cabanossi etc. Je härter die Wurst, desto knackiger werden die Stückchen nach dem Auslassen - deshalb ist Chorizo so ideal.

Kommen wir zum Brot. Tests haben ergeben: mit weißem Brot (Toast, Ciabatta, Baguette) wird's langweilig; diese Sorten haben dem Restgeschmack nichts entgegenzusetzen. Optimal sind Körnerbrote, wie sie ja in jeder Bäckerei und verschiedenen Namen angeboten werden; beim Bäcker unseres Vertrauens heißt eine Sorte "Sportlerbrot" - es ist ideal. Denn das Brot muss selbst Aroma mitbringen, sollte aber relativ weich sein. Diese betonfesten Vielkörnerbrote, die man mit der Axt in Scheiben schneiden muss, taugen nicht; dann lieber Vollkorn-Körner-Toast...

Die Tomaten sollten groß und saftig sein, sodass beim Anschneiden das Fruchtwasser gleich tropft und läuft; denn diese Flüssigkeit ersetzt weitgehend den Essig einer normalen Salatsoße. Weil sie später mit warmem Fett begossen werden, lege ich die Tomaten vor der Nutzung eine halbe Stunde in den Kühlschrank; auch, weil sie sich dann leichter schneiden lassen. Für bisschen Schärfe sorgen Lauchzwiebeln oder rote Zwiebeln; Menge nach Geschmack. Gebraucht wird dann noch Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und ein wenig Essig - Sherryessig passt prima, aber auch Fruchtessig aus Apfel oder Himbeere geht gut.

### Die Zubereitung:

Auch wenn du nicht viel Wurst auslassen willst, nimm lieber eine große Pfanne, weil sich darin das Brot besser rösten lässt. Als erstes schneidest du die Tomaten in mundgerechte Stücke und die Zwiebeln in Ringe oder Würfel. Gib sie in eine Schüssel und misch sie durch. Dann schneidest du die Wurst in Scheiben oder halbe Scheiben - aber nicht zu klein; sie sollten beim Kauen noch identifizierbar sein. Bring die Pfanne auf eine mittlere Temperatur, gib die Wurst

hinein und lass sie langsam ihr Fett verlieren - gelegentlich durchrühren. Schneide das Brot in mehr als daumendicke Scheiben und dann in Würfel. Ist die Wurst knusprig und hat sie einen Großteil des Fettes abgegeben, schüttest du den Pfanneninhalt zu den Tomaten und rührst sofort durch. Achte darauf, dass noch Fett in der Pfanne bleibt. Denn darin brätst du jetzt die Brotwürfel schön knusprig.

Inzwischen würzt du den Salat mit Salz (vorsichtig, weil die Wurst Salz mitbringt), mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle (beherzt!) und tropfenweise Essig. Variante: Probier's mal mit frischgepresstem Zitronensaft statt Essig! Dann gibst du die Brotwürfel oben auf; es sollten ein, zwei Lagen werden, die den Salat praktisch verdecken. So wird serviert. Erst bevor sich die Mitteresser ihren Anteil nehmen, werden die Brotwürfel untergehoben. Du wirst staunen, wie viel die Gäste von diesem sommerlich-frischen Salat essen werden, der allemal als Hauptgericht funktioniert.