Drei Varianten des italienischen Salat-Klassiker Insalata Caprese

Drei Varianten von Insalata Caprese – der Tomate-Mozzarella Klassiker neu interpretiert

Leicht | 2 Portionen | 40 min.



Das beliebteste Fruchtgemüse der italienischen Küche ist und bleibt die Tomate. In diesem Salat-Rezept steht sie im Mittelpunkt, und wir zeigen dir drei verschiedene Interpretationen des Klassikers Insalata Caprese.

Etwas ausgefallener als sonst üblich, schmoren wir die Tomaten mit Olivenöl, frischem Rosmarin, Thymian und Knoblauch im Ofen und garnieren mit selbstgemachter Zwiebelmarmelade und frischem Oregano. Eine weitere Variante beinhaltet panierten Mozzarella, der ausgebacken tolle Aromen entwickelt und mit der gegrillten Zitrone eine besondere Frische erhält. Außerdem zeigen wir dir eine Salatvariante mit schwarzen Oliven, Pinienkerne und Basilikum. Wenn du also Lust auf Abwechslung hast, solltest du diese Rezepte unbedingt ausprobieren!

Zutaten

Für den Insalata Caprese mit getrockenten Tomaten

3 mittelgroße Tomaten

1 Kugel Mozzarella

70 g getrocknete Tomaten

10 Oliven, schwarz

4 EL Olivenöl

3 EL Aceto Balsamico di Modena I.G.P.

50 g Pinienkerne

½ EL Senf

1 TL Honig

Eine Handvoll Basilikum

Meersalz

Frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Für den gebackenen Mozzarella mit gegrillter Zitrone

1 Mozzarella

1 Zitrone

3 Tomaten

1 Ei

4-6 EL Paniermehl

2 EL Mehl

4 EL Condimeto Bianco

1 TL brauner Zucker

¼ rote Zwiebel

4 EL Olivenöl

350 ml neutrals Öl zum Frittieren

Eine Handvoll Basilikum

Einige Zweige frischen Oregano

Meersalz

Frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Für die geschmorte Tomaten mit Zwiebelmarmelade

12 Kirschtomaten am Strunk

1 Kugel Mozzarella

10 El Aceto Balsamico di Modena I.G.P.

15 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel

10 EL trockener Rotwein

2 TL brauner Zucker

Eine Knoblauchzehe

Eine Handvoll frischen Oregano

Einige Blätter Basilikum

Ein paarZweige Rosmarin

Ein paar Zweige Tymian

Meersalz

Frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Schritt 1: Insalata Caprese mit getrockneten Tomaten, Oliven und Pinienkerne

Die Tomaten und das Basilikum waschen und klein schneiden. Oliven entkernen und halbieren. Das Ciabatta wird in Scheiben geschnitten. Anschließend die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis diese goldbraun sind und dann beiseite stellen. Für das Dressing vermengst du Aceto Balsamico di Modena I.G.P., Salz, Senf, etwas Honig und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer miteinander. Füge zuletzt unter Rühren das Olivenöl hinzu. Schneide dann die getrockneten Tomaten in feine Streifen. Zupfe den Mozzarella in Stücke, und vermenge anschließend alle Zutaten miteinander. Serviere diese Insalata Caprese Variante mit frischem Ciabatta, gerösteten Pinienkernen und gezupftem Basilikum.

Schritt 2: Gebackener Mozzarella mit gegrillter Zitrone

Als erstes die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Dann die rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Stelle drei tiefe Teller oder Schüsseln auf. In eine Schüssel füllst du Mehl, in die nächste Ei und in die dritte Schüssel Paniermehl. Stelle anschließend einen Topf mit dem neutralen Öl auf den Herd und erhitze es. Wären dessen das Ciabatta in Scheiben schneiden und beiseitestellen. Dann etwas von der Zitronenschale abreiben, das verleiht deinem Salatdressing eine sommerliche Zitrusnote. Als nächstes den Mozzarella in grobe Würfel schneiden und erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wälzen. Diesen Vorgang ohne Mehl wiederholen, sodass der Mozzarella eine doppelte Panierung erhält. Den panierten Mozzarella bei 180°C im Fett ausbacken, bis dieser goldgelb ist. Die Zitrone halbieren und ohne Fett in einer Pfanne, mit der Schnittfläche nach unten anbraten, bis sie goldbraun ist. Vermenge für das Dressing den Condimento Bianco, Salz, braunen Zucker, den Abrieb der Zitrone und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer sowie die roten Zwiebeln miteinander. Das Olivenöl unter Rühren hinzugeben und anschließend das fertige Dressing mit den Tomaten vermengen. Den Tomatensalat auf einem Teller verteilen, darauf klein gezupftes Basilikum und frischen Oregano streuen. Den ausgebackenen Mozzarella und die gegrillte Zitrone dazulegen.

Schritt 3: Geschmorte Tomaten mit Zwiebelmarmelade

Zuerst die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und auf ein etwas tieferes Backblech legen. Den Ofen auf 100 °C vorheizen. Oregano und das Basilikum waschen und die Knoblauchzehe schälen und vierteln. Das Ciabatta, sowie der Mozzarella werden in Scheiben geschnitten. Tomaten mit Olivenöl beträufeln, Rosmarin, Thymian, Knoblauch darauf verteilen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren. Danach das aromatisierte Öl aufbewahren und etwas abkühlen lassen, da es für das Dressing verwendet kann. Etwas Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln anbraten und mit Rotwein ablöschen. Aceto Balsamico di Modena I.G.P. und braunen Zucker dazugeben und für 10 Minuten köcheln lassen. Den Zwiebeln etwas Zeit geben: Die Zwiebeln entwickeln eine tolle Süße. Je mehr Zeit du ihnen beim Braten gibst, desto süßer und geschmacksintensiver werden sie. Vermenge den Aceto Balsamico di Modena I.G.P., Salz, braunen Zucker und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer miteinander, und füge schließlich unter Rühren das aromatisierte Olivenöl der geschmorten Tomaten hinzu.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte