



Bauernsalat aus Formentera

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 15 minuten **Difficoltà:** molto facile 🟢

Ingredienti per 4

- 1 gekochte Kartoffel
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 8 saftige Tomaten
- 4 gebratene rote Paprikaschoten
- 2 Stück trockenes, zweimal gebackenes Brot (Biscuit)
- Trockenfisch aus Formentera (peix sec)
- natives Olivenöl extra
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

Chefkoch: Juan Exojo

Eines der typischsten Gerichte Formenteras ist die berühmte ensalada payesa (Bauernsalat), deren Hauptzutat der peix sec ist, ein getrockneter Knorpelfisch, der nach traditioneller Art gefangen, von den Fischern zerteilt und filetiert und einige Stunden lang mit grobem Salz bedeckt wird. Anschließend wird der Fisch an Wacholderzweigen aufgehängt und trocknet in der warmen Sonne Formenteras, begleitet von einer leichten Meeresbrise.

Reicht für: **4**

Zeit: **15 Minuten**

Methode

Befeuchten Sie zunächst das trockene, zweimal gebackene Brot (oder toasten Sie es) mit etwas gehacktem Tomatenfruchtfleisch. Die grüne Paprika, die rote Paprika, die Kartoffel,

die restlichen Tomaten, die Zwiebel und die gebratene Paprika grob hacken und den in dünne Scheiben geschnittenen Trockenfisch dazugeben. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit reichlich nativem Olivenöl extra, gemahlenem Pfeffer und Salz beträufeln, um den Geschmack zu verbessern. Mit kleinen Salatblättern garnieren.

Hinweise zum Kochen: Das trockene Brot auf der Insel wird „Biscuit“ genannt und ist ein Brot, das zweimal gebacken wird, bis es vollständig getrocknet ist. Es sollte zerbröseln und leicht angefeuchtet werden, bevor man es in den Salat gibt. Wenn Sie keinen „Biscuit“ haben, können Sie auch altes Brot verwenden. Das Geheimnis ist, dass es gut getoastet wird, damit es knusprig ist. Die Hauptzutat dieses rustikalen Salats.

