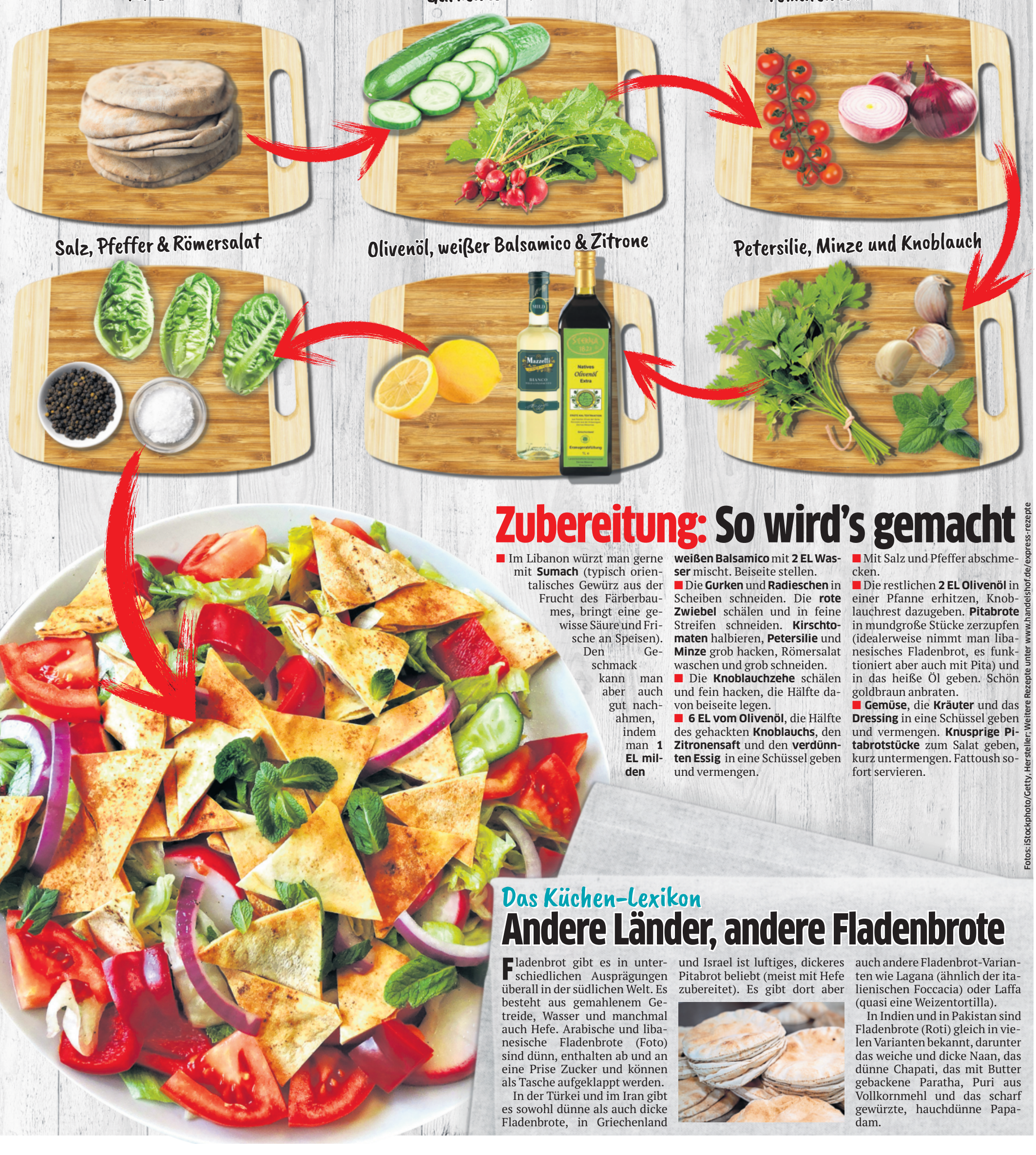
Fattoush: Salat mit dem Brotkick

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Dieser Salat ist eine komplette Mahlzeit (wenn man will), aber trotzdem leicht und frisch, perfekt also für heiße Tage. Man kann ihn als Beilage zum Grillgut servieren, ihn mit anderen libanesischen Köstlichkeiten kombinieren oder ihn als Pausensnack für die Arbeit zubereiten (dann aber Dressing und Brot separat mitnehmen und frisch vor Ort mischen). Fattoush (oder auch Fattusch geschrieben) ist ein orientalischer Salat-Klassiker, ist schnell zubereitet und hat den gewissen Biss, den sonst Salate manchmal vermissen lassen.

Zutaten — **Portionen: 4**

2	Pitabrote
400 g	Salatgurken und 2 Römersalate
Je 10	Radieschen und Cocktailtomaten
1	rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
Je 1 Bund	Petersilie und Minze
2 EL	Zitronensaft und 2 EL Wasser
1 EL	weißer Balsamico und 8 EL Olivenöl
Etwas	Salz und Pfeffer



Zubereitung: So wird's gemacht

- Im Libanon würzt man gerne mit **Sumach** (typisch orientalisches Gewürz aus der Frucht des Färberbaumes, bringt eine gewisse Säure und Frische an Speisen). Den Geschmack kann man aber auch gut nachahmen, indem man **1 EL milden weißen Balsamico** mit **2 EL Wasser** mischt. Beiseite stellen.
- Die **Gurken** und **Radieschen** in Scheiben schneiden. Die **rote Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. **Kirschtomaten** halbieren, **Petersilie** und **Minze** grob hacken, Römersalat waschen und grob schneiden.
- Die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken, die Hälfte davon beiseite legen.
- **6 EL vom Olivenöl**, die Hälfte des gehackten **Knoblauchs**, den **Zitronensaft** und den **verdünnten Essig** in eine Schüssel geben und vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die restlichen **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchrest dazugeben. **Pitabrote** in mundgroße Stücke zerzupfen (idealerweise nimmt man libanesisches Fladenbrot, es funktioniert aber auch mit Pita) und in das heiße Öl geben. Schön goldbraun anbraten.
- **Gemüse**, die **Kräuter** und das **Dressing** in eine Schüssel geben und vermengen. **Knusprige Pitabrotstücke** zum Salat geben, kurz untermengen. Fattoush sofort servieren.

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Andere Länder, andere Fladenbrote

Fladenbrot gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen überall in der südlichen Welt. Es besteht aus gemahlenem Getreide, Wasser und manchmal auch Hefe. Arabische und libanesische Fladenbrote (Foto) sind dünn, enthalten ab und an eine Prise Zucker und können als Tasche aufgeklappt werden.

In der Türkei und im Iran gibt es sowohl dünne als auch dicke Fladenbrote, in Griechenland und Israel ist luftiges, dickeres Pitabrot beliebt (meist mit Hefe zubereitet). Es gibt dort aber auch andere Fladenbrot-Varianten wie Lagana (ähnlich der italienischen Foccacia) oder Laffa (quasi eine Weizentortilla).

In Indien und in Pakistan sind Fladenbrote (Roti) gleich in vielen Varianten bekannt, darunter das weiche und dicke Naan, das dünne Chapati, das mit Butter gebackene Paratha, Puri aus Vollkornmehl und das scharf gewürzte, hauchdünne Papadam.