



Nussig, zitronig, leicht scharf, mit Pfefferminznote: Salad Astor nach Art von Sarah Tibuni.

Salade Astor

Salat aus Palmherz, Gurke und geräucherter Makrele

Es gibt verschiedene Erzählungen und Legenden auf Lemusa, in denen Palmen und auch Palmherzen eine Rolle spielen. Eine besonders schöne Geschichte erzählt Sarah Tibuni in einem Text mit dem Titel *Astor und die Palme*. Die Story endet quasi mit der Zubereitung des hier vorgestellten Salats, mit dem Astor ein letztes Mal in der Bar du Port einen Auftritt hat – bevor er für immer von der Insel verschwindet. Das Rezept stammt zwar direkt von der Autorin. Diese will allerdings keine Garantie dafür übernehmen, dass es sich dabei wirklich um die authentische Zubereitungsweise aus der Hand von Astor handelt. Sicher steht die Salade Astor auch auf der Karte de Bar du Port. Sie wird dort vermutlich in einer Weise zubereitet, die sich kaum von dem hier vorgestellten Rezept unterscheidet. Tibunis Salat ist ein einfaches und erfrischendes Gericht, in dem das feine Nussaroma der Palmherzen und ihr kompakter Biss gut zur Geltung kommen.



Auf der Fassade eines Hauses in Lugrin erinnert dieses Mosaik an die Geschichte von Astor und seiner Palme. Das seltsame Gebilde am Horizont repräsentiert wohl die vielen Augen, die sich auf die Szene gerichtet haben.

Für 4 Personen

- 2 EL Langkornreis
- 200 g Palmherzen, entspricht dem abgetropften Inhalt einer Dose von 400 ml
- ½ Gurke, entkernt und in kleine Stücke zerschnitten
- 2 Tomaten, entkernt, in kleinen Stücken
- 3 EL Frühlingszwiebel, in feinen Rädchen
- 150 g geräucherte Makrele oder 1 Dose Thunfisch in Lake
- 6 EL Limettensaft, entspricht dem Saft von 3 Limetten
- 2 EL Fischsauce
- 3 Chilis vom Typ Bird's Eye, entkernt und fein gehackt
- 2 TL Zucker
- 3 Knoblauchzehen, sehr fein zerhackt
- 3 EL Wasser
- 4 EL Pfefferminze, fein zerzupft

- 1** | Eine unbeschichtete Stahlpfanne nicht zu stark erhitzen und die Reiskörner darin anbraten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. In einem Mörser grob zerstoßen.
- 2** | Palmherzen gut abspülen und trocken tupfen. Die Stangen der Länge nach in vier Teile zerschneiden und in eher feine Stücke zerhacken. Mit den Gurken- und Tomatenstücken sowie der Frühlingszwiebel in eine Schüssel geben.
- 3** | Den Fisch mit Hilfe einer Gabel zerpfücken und unter das Gemüse heben.
- 4** | Limettensaft, Fischsauce, Chilis, Zucker, Knoblauch und 3 EL Wasser zu einer Sauce vermischen und zusammen mit den zerstoßenen Reiskörnern und der Minze an den Salat geben. Vor dem Verzehr etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Der Salat hat ein intensives Aroma, man kann ihn also auch gut auf ein paar grünen Salatblättern servieren.