

## **Pan tostado**

In der spanischen Provinz Katalonien isst man gerne vor einer Hauptmahlzeit "pan tostado". Diese köstliche Vorspeise lässt sich von jederman leicht zubereiten. Als Zutaten braucht man nur ein kräftiges Weißbrot oder Baguette, frische Knoblauchzehen, ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl und Tomaten.

Mit einem großen Messer schneidet man das Brot in daumendicke Scheiben auf. Diese röstet man in einem Toaster oder Grill. In der Zwischenzeit wäscht man gründlich die Tomaten, trocknet sie ab und halbiert sie. Von den Knoblauchzehen kappt man die Spitzen. Sobald die Brotscheiben genügend gebräunt sind, nimmt man sie aus dem Gerät. Sie sollten etwas abkühlen, bevor man sie mit den Knoblauchzehen kräftig einreibt. Dabei fällt die trockene Haut der Zehen von alleine ab. Nun greift man zu einer Tomatenhälfte und lässt sie mit kräftigem, gleichmäßigem Druck über die Brotscheiben kreisen. Das Brot muss dabei das Fruchtfleisch satt aufsaugen. Jetzt braucht man nur noch ein bisschen Olivenöl über die Scheiben zu träufeln.

Eine so zubereitete Vorspeise wird dem Freund mediterraner Kost immer munden und seinen Gaumen angenehm kitzeln.