

# Artischocken-Salat

## Für 4 Personen

3 Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst	200 ml Gemüsebrühe
2 Limetten, ausgepresst	2 EL klarer bzw. weißer Tomatensaft	Meersalz, Zucker
150 ml Olivenöl	2 Schalotten	2-3 Tomaten
4 EL saure Sahne	2 EL Speiseöl	Cayennepfeffer, Pfeffer

Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Gemüsebrühe mit Limettensaft, Tomatensaft, Salz und Zucker verrühren. Das Olivenöl nach und nach untermischen. Schalotten schälen, fein schneiden und unter das Dressing mischen. Zwei Artischockenböden mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Sofort in die Marinade geben, gut untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. saure Sahne mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Artischockenboden in schmale Keile schneiden, in eine Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun und weich braten, leicht salzen. Die Tomatenwürfel mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und locker unter den Artischockensalat heben. Den Salat nochmals abschmecken und mit etwas Marinade auf die Teller geben. Die Sauerrahmcreme in Linien um den Salat verteilen.

Frank Buchholz Freitag, 1. Juli 2011