

## Zweierlei von Artischocke auf Frisée und Oliven

### Für 4 Personen

1 Fleischtomate	8 Kirschtomaten	2 Schalotten
1 Zitrone	1 Kopf Friséesalat	9 EL Olivenöl
2 EL Champagner-Essig	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
2 große Artischocken	8 kleine junge Artischocken	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Tomatensoße	250 ml Weißwein
1 EL Butter	12 marinierte Oliven	1/2 Bund Basilikum
ca. 50 g Parmesan		

Die Tomaten (groß und mini) kurz in heißem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und schälen. Die große Tomate vierteln, die Kerne entfernen und fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden. Die Hälfte der Zitrone schälen, dabei auch das Weiße entfernen und die Filets ausschneiden. Von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. 4 EL Olivenöl, Champagner-Essig und Zitronensaft zu einem Dressing mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Artischocken vorbereiten. Von den großen Artischocken zunächst den Stiel abrechen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und den Artischockenboden in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen. Die kleinen Artischocken ebenfalls schälen und jedoch den Stil dranlassen. Mit einem Parisienne Löffel vorsichtig das innere rausnehmen und die Artischocken nun halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die halbierten Artischocken darin zunächst anbraten und bei mäßiger Hitze fertig garen. Zuletzt je einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Artischocken a la Barigoule die vorbereiteten Artischockenböden gut abtropfen, in einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, zunächst die Artischockenböden gleichmäßig goldgelb anbraten, die Schalotten je einen Zweig Thymian und Rosmarin, die Tomatensoße, sowie Tomatenwürfel zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann mit dem Weißwein ablöschen und mit geschlossenem Deckel die Artischocken in dem Fond noch etwas bissfest garen. Dann den Fond des Barigoule mit Butter binden und mit Zitronenfilets verfeinern. Den Frisée Salat in der Mitte des Tellers anrichten, mit dem Dressing marinieren. Die kleinen Tomaten marinieren und auf den Salat geben. Das Barigoule sowie die gebratenen Artischocken darum anrichten und mit dem Basilikum und den marinierten Oliven vollenden. Gegebenenfalls etwas frischen Parmesan fein über den Salat hobeln.

Karlheinz Hauser Montag, 06. Oktober