

Artischocken, Avocado-Püree, Ei, Rosmarin-Brotschmelze

Für zwei Personen

Für die Artischocken:

2 große Artischocken 1 Zitrone 2 Zweige Basilikum

Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Avocadopüree:

2 Avocados 2 EL Crème-fraîche 2 Limetten

$\frac{1}{2}$ EL Wasabi-Paste Salz

Für die pochierten Eier:

2 Eier 150 ml Weißweinessig Meersalz

Für die Schmelze:

50 g Panko-Brösel 100 ml Olivenöl 2 Zweige Rosmarin

Von den Artischocken die äußeren Blätter abzupfen, bis der Übergang zum dünneren Stielansatz freigelegt ist. Anschließend den Stiel etwa 3 cm unterhalb des Artischockenbodens abtrennen. Ebenso die oberen zwei Drittel der Blüte abschneiden und mit einem Kugelausstecher das „Heu“ herauskratzen. Die verbliebenen harten Blattreste an der Außenseite der Artischockenböden mit einem Messer entfernen und dabei mit einem kleinen Messer den verbliebenen Stielansatz der Artischocke schälen. Die fertig geputzten Artischocken direkt in eine Schüssel mit Wasser und reichlich Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden. Jeden Artischockenboden achteln, auf Küchentrepp trockentupfen, die Segmente in einer Pfanne mit etwas Olivenöl hellbraun braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Zweigen zupfen, fein schneiden und unter die gebratenen Artischockenecken rühren.

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Avocadofleisch mit Saft und Abrieb einer Limette und der Crème Fraîche in einer Moulinette cremig aufmixen und mit Salz und Wasabi-Paste abschmecken.

Für das pochierte Ei Wasser in einem flachen Topf zum Kochen bringen (Das Wasser sollte gut 10 cm hoch im Topf stehen), den Essig zugeben, mit einem Kochlöffel einen kräftigen Strudel im Topf erzeugen und das Ei mittig ins Essigwasser gleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei 4 Minuten wachweich ziehen lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Essigwasser heben.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem Panko in einer Pfanne mit Olivenöl langsam goldbraun und knusprig rösten.

Die gebratenen Artischocken mit Avocadopüree, pochiertem Ei und Rosmarin-Brotschmelze auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 09. September 2016