

Provenzalischer Nudel-Salat

Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	4 Hähnchenkeulen (à 200 g)	Salz
Pfeffer	2 TL Kräuter der Provence	1,5 Bio-Zitronen
250 g Bandnudeln	150 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen
3 EL heller Balsamicoessig	7 EL Olivenöl	150 g feine grüne Bohnen
3 Schalotten	6 gegarte Artischockenherzen	1 TL Honig
100 g schwarze Oliven mit Stein	150 g Kirschtomaten	

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Schotenhälften trocken tupfen und mit den Schalen-seiten nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Paprika im heißen Backofen rösten, bis die Haut schwarz zu werden beginnt und Blasen wirft.

Paprika aus dem Backofen nehmen, mit angefeuchtetem Küchenpapier bedecken und etwa abkühlen lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 160 Grad Umluft reduzieren.

Keulen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern einreiben.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben, halbieren. Eine Zitronenhälfte in feine Scheiben schneiden.

Eine große Auflaufform mit den Zitronenscheiben auslegen. Keulen darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und etwa 40 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.

Von den Paprika die Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Übrige Zitronenhälfte auspressen.

Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Hälfte Knoblauch verrühren, 5 EL Öl unterschlagen.

Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und heiß unter das Dressing mischen.

Die heiße Brühe angießen und alles nochmals vorsichtig durchmischen.

Zugedeckt ziehen lassen. Währenddessen öfter vorsichtig durchmischen, sodass das Dressing gut von den Nudeln aufgenommen wird.

Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann Bohnen abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Zusätzlich einzeln sacht ausdrücken und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenspalten darin anbraten. Honig übertröpfeln und kurz karamellisieren.

Dann Artischocken zugeben und unter Wenden sacht braten und warm schwenken.

Bohnen ebenfalls zugeben und alles noch kurz durchschwenken.

Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rest Knoblauch und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schalotten, Artischocken, Bohnen, Paprika und Oliven unter die marinierten Nudeln mischen.

Salat mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack weiterem Zitronensaft abschmecken.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und halbieren. Tomaten unter den Nudelsalat mischen.

Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, das weich gegarte Fleisch und knusprige Haut von den Knochen lösen und grob zerpfeifen.

Nudelsalat und Hähnchenfleisch auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 16. Juli 2021