

Blatt-Salat mit gebratenen Artischocken

Für 2 Personen

2 große Artischocken	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	200 g gemischte Blattsalate	1 Zwiebel
1 Bund Kerbel	2 Stiele Petersilie	1 EL Kräuternessig
1 TL Senf		

Von den Artischocken wird den Stil abbrechen, damit möglichst viele Fasern aus dem Boden entfernt werden. Dann die oberen $\frac{2}{3}$ der Artischocken abschneiden. Den unteren Teil vorsichtig zuschneiden und mit einem Löffel das sogenannte Heu vom Artischockenboden entfernen. Artischocken sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Artischocken kurz vor dem Braten herausnehmen und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Artischocken darin goldbraun braten. Leicht salzen und pfeffern. Die Salate putzen, abspülen und trockenschleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgerechte Stück zupfen bzw. schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kerbel und Petersilie abspülen und trockenschütteln. Kerbel grob zupfen und mit den Salaten vermischen. Petersilienblättchen fein schneiden. Aus 2 EL Olivenöl, Kräuternessig, Senf, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Kurz vor dem servieren mit den Salaten mischen. Salat anrichten, Artischockenböden darauf anrichten. Dazu passt Knoblauchbaguette.

Otto Koch am 11. Oktober 2013