

Italienische Rezepte

Artischocken mit Vinaigrette

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Artischocke, Europa, Gemüse, Italien, Paprika, Vorspeise

4	große Artischocken	1	rote Paprika (ca. 150 g)
2	Zitronen	1	gelbe Paprika (ca. 150 g)
	Salz	3	Stiele Thymian
200 g	Tomaten	8	Essl. Olivenöl mit Zitrone
1/2 Bund	Schnittlauch	4	Essl. Apfel-Balsamessig
180 g	Schalotten		Zucker, Pfeffer
2	Knoblauchzehen		

1. Zitrone in acht 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Von den Artischocken die Stiele herausbrechen und die Artischockenspitze mit einem scharfen Sägemesser abschneiden. Jeweils 1 Zitronenscheibe auf die obere Schnittfläche und dem Artischockenboden festbinden. Artischocken in reichlich, leicht kochendem Salzwasser 35-40 Min. garen.

2. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den Tomaten in eine Schale geben.

3. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Paprika längs vierteln, entkernen, schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Thymianblätter abzupfen.

4. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Paprika und Thymian zugeben, kurz andünsten und mit Essig ablöschen. Zu den Tomaten geben. Restliches Olivenöl zugeben, mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen.

5. Artischocken mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine Platte setzen. Bindfäden und Zitronen entfernen. Artischocken mit der lauwarmen Vinaigrette servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde