

**Kochen**

**Petra Bühler**

**Mittwoch, den 17.08.2022**

**Mediterraner Gemüsesalat mit gebratener Artischocke**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Artischocken**

3 Artischocken, groß  
0,5 Bund Suppengemüse  
2 Zitronen, der Saft davon  
Salz  
4 Pfefferkörner  
6 EL Olivenöl  
0,5 Bund Petersilie, gehackt

**Für den Gemüsesalat**

4 Paprikaschoten, rot und gelb  
2 Zucchini, mittelgroß  
3 Zwiebeln, rot  
200 g Austernpilze  
6 EL Olivenöl  
4 EL Balsamessig, hell  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Zucker  
1 EL Thymian, gehackt  
1 EL Rosmarin, gehackt  
0,5 Kopf Friséesalat  
2 EL Pinienkerne oder Walnuskerne



**Zubereitung**

1. **Von den Artischocken** die äußeren Blätter abzupfen, die mittleren Reihen mit Blättern abzupfen und aufbewahren.
2. Den Stiel abbrechen. Mit einem Sägemesser das obere Drittel der Artischocke kürzen.
3. Das sogenannte Heu in der Mitte der Artischocke herauskratzen.
4. Die Artischockenböden halbieren.
5. Den Saft einer Zitrone mit kaltem Wasser in einer Schale mischen. Artischockenböden hineinlegen, damit sie nicht braun werden.
6. Suppengemüse putzen bzw. schälen und grob zerkleinern
7. Das Suppengemüse mit etwas Salz, Pfefferkörnern und übrigem Zitronensaft in einen Topf geben. Mit etwa 1 Liter Wasser auffüllen. Die ausgesuchten Artischockenblätter darin ca. 30 Minuten weich köcheln lassen.
8. **Inzwischen für den Gemüsesalat** Paprika, Zucchini und Zwiebeln putzen, bzw. abziehen und abbrausen. Austernpilze putzen.
9. Paprika und Zucchini in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Austernpilze entsprechend der anderen Zutaten schneiden.
10. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Austernpilze ca. 2-3 Minuten braten und herausnehmen. Anschließend das Gemüse darin ca. 2-3 Minuten anbraten.
11. Gemüse herausnehmen und mit den Pilzen in eine Schüssel geben.
12. **Für das Dressing** Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Rosmarin sowie das übrige Olivenöl verquirlen und mit dem Gemüse mischen und bis zum Servieren marinieren.
13. Die Artischockenböden halbieren und in ca. 0,5 cm große Ecken schneiden.
14. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Artischockenböden darin ca. 10 Minuten sanft braten.

15. Herausnehmen. Die Böden mit der Petersilie bestreuen und 2 EL Olivenöl beträufeln.

16. Die Blätter mit übrigem Olivenöl zum Dippen anrichten und vorweg genießen.

17. Die Salatblätter abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Mit dem Gemüsesalat anrichten und abschmecken.

18. Den Gemüsesalat auf einem Teller verteilen, Frisée und Artischockenböden darauf geben. Nach Belieben mit etwas Basilikum garnieren.

**Tipp:** Als Topping passen gut angeröstete Pinien- oder Walnusskerne dazu.