

Fenchel-Tomaten-Salat mit Artischocken



Zutaten:

4 mittelgroße Strauchtomaten, 4 Knoblauchzehen, 10 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Chilischote, 4 El Weißweinessig, 4 El Zitronensaft, 4 Artischocken (à 380 g), 1 Lorbeerblatt, 4 Zweige Rosmarin, 1 Fenchel, 1Kopf Mini-Römersalate, Rauke, 1 kleiner Chicorée

Zubereitung:

Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Tomaten quer halbieren. 2 Knoblauchzehen längs in 8 Scheiben schneiden. 6 El Öl mit Salz, Pfeffer und der zerbröselten Chilischote verrühren. Öl in eine ofenfeste Form geben, Knoblauchscheiben darauf verteilen. Je 1 Tomatenhälfte mit der Schnittfläche nach unten auf eine Knoblauchscheibe legen. Tomaten leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 35–40 Minuten garen. Tomaten herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch entfernen, Öl von den Tomaten abgießen, und mit dem restlichen Olivenöl und Essig verrühren, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

1 l kaltes Wasser mit dem Zitronensaft mischen. Artischocken putzen, Stiele abbrechen, 2/3 der Spitzen mit einem Brotmesser abschneiden. Artischocken rundherum putzen, dabei die Blätter komplett entfernen. Das Heu im inneren der Artischocken mit einem Löffel komplett herauschaben. Artischocken jeweils sofort in das Zitronenwasser geben. Dann die Artischocken mit den restlichen Knoblauchzehen, Lorbeer und Rosmarin in 2 l kochendes Salzwasser geben. einmal aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Fenchel putzen, Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Strunk keilförmig aus dem Fenchel herauschneiden. Fenchel quer in feinen Scheiben in eine Schüssel hobeln. Mit Salz und 1 Spritzer Essig würzen und 2–3 Minuten durchkneten. Römersalat putzen, Strunk abschneiden. Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Rauke und Chicorée putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter mundgerecht zerzupfen.

Artischocken aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und klein schneiden. Salat mit dem Dressing vermischen. Salat mit Artischocken, Fenchel und Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Gutes Gelingen 😊