

Kochen

Petra Bühler

Mittwoch, 21.08.2019

**Mediterraner Gemüsesalat
mit Artischocken und Schwarzkümmelchips**

Für 4 Personen

Zutaten:

Für die Chips

80 g Buchweizenmehl
100 g Weizenmehl (Typ 550)
1 TL Backpulver
1 TL Zucker
1 TL Salz
3 TL Schwarzkümmel
100 ml Wasser, heiß

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
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamessig, hell
Salz
Pfeffer
Zucker
1 EL Thymian, gehackt
1 EL Rosmarin, gehackt
12 Salatblätter, z. B. Frisée oder Lollo Bianco



Zubereitung

1. **Für die Chips** beide Mehlsorten, Backpulver, Zucker, Salz, Schwarzkümmel und Wasser zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. **Von den Artischocken** die äußeren Blätter abzupfen, die mittleren Reihen mit Blättern abzupfen und aufbewahren.
3. Den Stiel abbrechen. Mit einem Sägemesser das obere Drittel der Artischocke kürzen.
4. Das sogenannte Heu in der Mitte der Artischocke herauskratzen.
5. Die Artischockenböden halbieren.
6. Den Saft einer Zitrone mit kaltem Wasser in einer Schale mischen. Artischockenböden hineinlegen, damit sie nicht braun werden.
7. Suppengemüse putzen bzw. schälen und grob zerkleinern
8. Das Suppengemüse mit etwas Salz, Pfefferkörnern und übrigem Zitronensaft in einen



Topf geben. Mit etwa 1 Liter Wasser auffüllen. Die ausgesuchten Artischockenblätter darin ca. 15 Minuten weich köcheln lassen.

9. **Inzwischen für den Gemüsesalat** Paprika, Zucchini und Zwiebeln putzen, bzw. abziehen und abbrausen.

10. Paprika und Zucchini in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

11. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Das Gemüse darin ca. 2-3 Minuten anbraten.

12. Gemüse herausnehmen und in eine Schüssel geben.

13. 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.

14. **Für die Chips** den Teig in 3 Portionen teilen und ca. 2-3 mm dünn ausrollen.

15. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Teigstücke darin nacheinander knusprig braten.

16. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen und in Stücke brechen.

17. **Die Artischockenböden** halbieren und in ca. 0,5 cm große Ecken schneiden.

18. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Artischockenböden darin ca. 10 Minuten sanft braten.

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

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

21. Die Salatblätter abbrausen, trocken schütteln und grob zerpfeifen.

Mit dem Gemüsesalat anrichten und abschmecken.

22. Den Gemüsesalat auf einem Teller verteilen, Frisée und Artischockenböden darauf geben,

dazwischen die Chips stecken. Nach Belieben mit etwas Basilikum garnieren.