

**Frisch gekocht**  
**Montag, 5. September 2016**



**Rezept von Paul Ivic**

## **Avocado-Orangen-Salat mit Artischocken**

**25 Minuten/ aufwendig**



### **Zutaten für 4 Personen**

2 Orangen, 4 Artischocken, 100 g gekochte Kichererbsen, 1 vollreife Avocado, 50 ml Gemüsefond, 150 g gemischte Wildkräuter, Meersalz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen (angedrückt), Rosmarin, etwas Limettensaft. 2 Scheiben dunkles Vollkornbrot (für Croûtons), Olivenöl.

Für das Dressing:

Paradeiser-Essig (Menge nach Gefühl), 10 g Agavensirup, 15 ml frisch gepresster Orangensaft (bzw. beim Filetieren der Orangen aufgefangener Saft), 60 ml Olivenöl, Meersalz, Pfeffer.

### **Zubereitung**

Die Orangen schälen, die schieren Filets ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Den Stiel der Artischocken mit dem Messer kappen oder herausbrechen, die äußeren Blätter entfernen. Mit einem Parisienneausstecher das "Heu" entfernen und sofort mit Limettensaft einreiben. Die so erhaltenen Böden in Stücke schneiden, in etwas Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und bissfest dünsten. Die schon am Vortag gekochten Kichererbsen (schmecken und eignen sich besser als vorgekochte Dosenware) hinzufügen und leicht erhitzen.

Alle angeführten Zutaten für das Dressing verrühren und die Wildkräuter darin marinieren. Die Avocado halbieren, Kern herauslösen. Fruchtfleisch entnehmen und in Spalten schneiden; salzen, pfeffern und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die Croûtons die Brotscheiben kleinwürfelig schneiden. Die Brotwürfel in etwas Olivenöl knusprig backen, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Avocados und die Orangenfilets auf Tellern anrichten, Artischocken und Kichererbsen darauf verteilen und mit dem Dressing und den Croûtons belegt servieren.

Tipps: Dieser Salat kann gut vorbereitet werden, jedoch mag ich ihn am liebsten lauwarm.