

Frisch gekocht
Montag, 23.05.2016



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Gegrillte Kaisergranaten mit Artischockensalat

35 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

8 Kaisergranaten, 4 große Artischocken, Olivenöl, 1 Zweig Thymian, etwas Suppe, 100 g grüne Bohnen, 100 g breite Bohnen, 50 g Pinienkerne, 80 g getrocknete Tomaten, 100 ml Tomatendressing, Basilikum, Salz, Pfeffer; Erdnussöl zum Frittieren, Bohnenkraut, Liebstöckel, Butter.

Für das Tomatendressing:

100 g Tomaten, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Sherry-Essig, 5-7 EL Olivenöl, etwas Suppe, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Die Artischockenstiele mit einer Drehbewegung abnehmen. Die äußeren Artischockenblätter abzupfen, alle tiefgrünen und holzigen Teile wegschneiden. Das Heu aus den Artischockenböden kratzen und diese sauber zuschneiden.

2 Artischockenböden in 5 mm dicke Keile schneiden und diese in Olivenöl und etwas Salz im Rohr bei 200-220 °C in 5 bis 7 Minuten leicht farbgebend braten.

Einen zugeputzten Boden halbieren und in dünne Blätter schneiden oder hobeln. Diese mit einem Thymianzweig in Olivenöl anschwitzen, salzen, getrocknete Tomaten zugeben und mit etwas Suppe aufgießen. Zugedeckt kurz dünsten und danach mit etwas kalter Butter montieren.

Den vierten Artischockenboden ebenfalls dünnblättrig schneiden und in heißem Erdnussöl zu Chips frittieren.

Für das Tomatendressing die Tomaten mixen und durch ein Sieb passieren. Den Tomatensaft mit einem Schuss Suppe, beiden Essigsorten und dem Olivenöl vermengen und abschmecken.

Die Bohnen fädeln und zuputzen. Beide Bohnensorten getrennt in Salzwasser mit Bohnenkraut und etwas Liebstöckel kochen (Dieser Sud muss immer ein bisschen überwürzt schmecken, dann ist er angenehm geschmackgebend). Die Bohnen in Stücke schneiden und mit dem Tomatendressing marinieren, mit gerösteten Pinienkernen vermengen.

Die Kaisergranaten der Länge nach halbieren, in der Schale auf den Grillrost legen und ca. 4 Minuten garen.

Das Artischockenragout mit den gebratenen Artischocken und den Bohnen dekorativ anrichten. Mit den Artischocken-Chips und Basilikum bestreuen und mit den Kaisergranaten servieren.