



## Artischockensalat mit Ofentomaten und Sauerteigbrot

**D**ie Artischocken putzen und in Viertel schneiden. Wer das noch nie gemacht hat, kann sich im Netz diverse Videos zum Thema anschauen. Das hilft mehr, als wenn ich die Prozedur nun langatmig herunterbete. Die Artischocken sofort in Essigwasser legen, sie laufen rasend schnell an und werden dann unansehnlich. Frische Artischocken sind wesentlich schmackhafter als welche aus der Konserve. Ich kaufe sie meistens beim türkischen Lebensmittelhändler, dort sind sie schön frisch und preisgünstig!

Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech geben. Mit dem Zucker, dem Oregano und dem leicht gemörserten Fenchel bestreuen. Knoblauchscheiben darauf verteilen und mit einem guten Schuss Olivenöl beträufeln. Für ca. 30 Minuten in den Backofen (160 ° C Umluft) geben, damit sie einen Teil ihrer Feuchtigkeit verlieren. So werden sie aromatischer.

Das Brot in mundgerechte Stücke zerteilen und in einer Bratpfanne ohne Fett bei moderater Hitze darren lassen. Dabei immer wieder wenden. Die Zeit ist schwer zu benennen. Sie richtet sich nach der Frische des Brotes. Es soll leicht trocken werden. Zum Ende hin etwas Olivenöl darüber träufeln, salzen und Farbe nehmen lassen. Am Herd stehen bleiben, denn das geht nun sehr schnell!

Für das Dressing Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Nun alles vermengen und durchziehen lassen. Hier scheiden sich bei den diversen Brotsalaten die Geister. Manche bevorzugen gut durchgezogenes Brot, andere mögen es lieber noch kross.



Wir mögen beides. Daher gebe ich die Hälfte des Brotes von Anfang an hinzu, damit es sich leicht vollsaugen kann. Den Rest füge ich ganz zum Schluss hinzu.

Nun den Salat schön anrichten. Einige Schnitze von der Zitrone dazugeben, damit man sich bei Tisch noch etwas von dem Saft darüber träufeln kann. Mit grob geraspeltem Parmesan bestreuen mit ein wenig frischen Grün garnieren und genießen! Das Tomaten-Oliven-Brot verleiht dem Salat gewissermaßen einen Ritterschlag. Es ist an sich schon unfassbar lecker. In dieser Kombination haut es einen jedoch förmlich vom Hocker.

## Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
6	Baby-Artischocken
1 ½ Rispen	Cherry-Tomaten
2	Knoblauchzehen
	Zucker
1 TL	Oregano (gerebelt)
1 TL	Fenchelsamen
2 EL	schwarze Oliven
1 EL	Kapernäpfel
1 Stück	Pecorino (oder Parmesan)
150 g	Sauerteigbrot
2	Bio Zitronen
Einige Stängel	Kräuter (z. B. Koriander)
3 bis 4 EL	fruchtiger Essig (z. B. Marillenessig)
6 bis 8 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer