



Panzanella

MIT ARTISCHOCKEN, GETROCKNETEN TOMATEN UND RUCOLA



ZUTATEN

für 4 Personen:

- 12 kleine oder 6 große Artischocken
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 EL halbgetrocknete oder getrocknete Tomaten
- 150 g Rucola
- ½ Zitrone
- 4 Scheiben italienisches Weißbrot, z.B. Pane pugliese oder Ciabatta

Für das Dressing:

- Saft ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Die Artischocken wie in Rezept 1 putzen. Bei kleinen Artischocken reicht es, die äußeren, harten Blätter abzupfen, die dunklen Blattspitzen abzuschneiden und den Stielansatz zu entfernen. Die Schnittstellen mit einer halbierten Zitrone abreiben. Die Artischocken je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln.
- 2 Die geputzten Artischocken zusammen mit dem Rosmarin und zwei der Knoblauchzehen in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl begießen. Für ca. 1 Stunde marinieren. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3 Die Brotscheiben mit den übrigen Knoblauchzehen einreiben. In mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Olivenöl beträufeln und auf einem Backblech verteilen. Im Backofen auf der obersten Schiene goldbraun rösten, dabei zwischendurch wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Die Artischocken ebenfalls auf ein Backblech geben und für ca. 25-30 Minuten bei ca. 180 °C goldbraun braten. Alternativ kann man auch etwas Olivenöl in einer schweren gusseisernen Pfanne erhitzen und die Artischocken darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 5 Für das Dressing mit einem Schneebesen Zitronensaft, Senf und Honig gut verrühren. Langsam das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Artischockenböden mit den getrockneten Tomaten in eine Schüssel geben. Die Brotstücke sowie den Rucola unter das Gemüse heben und alles mit dem Dressing begießen. Vor dem Servieren ca. 10-15 Minuten durchziehen lassen.

TEXT UND FOTOS: **SOPHIA SCHILLIK** →