

Löwenzahnsalat und Artischockenblätter mit Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Artischocken
- 1 Rote Bete
- 1 Bund Löwenzahn
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schote Chili
- ½ Schalotte
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Grapefruit
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 TL körniger Senf
- etwas Distelöl
- etwas Weißwein-Essig
- Salz und Pfeffer

Die Artischocken circa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Lassen sich die Blätter leicht herausziehen, sind sie gar. Die Rote Bete auf ein Backblech legen und im Ofen backen. Ist die Haut leicht faltig und fühlt sich die Bete auf Druck weich an, ist sie gar.

In der Zwischenzeit für die Vinaigrette den Knoblauch, die ½ Schalotte und die Chilischote fein hacken. Die Rosmarin-Nadeln von den Zweigen pflücken und ebenfalls hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Distelöl begießen. Dann 1 TL körnigen Senf sowie 1 Schuss Weißwein-Essig und den Saft von ½ Grapefruit dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Löwenzahn waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke rupfen. Die gebackene Rote Bete pellen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus der zweiten Grapefruihälfte die Fruchtfilets herauslösen. Rote-Bete- und Grapefruit-Stücke auf dem Löwenzahn-Salat verteilen. Frisch geknackte Walnüsse drüber streuen und etwas Vinaigrette über den Salat geben.

Die Artischocken aus dem Kochwasser nehmen, die Stiele abtrennen und die Blätter herauslösen. Mit dem Dip servieren. Die Blätter mit den Enden in die Vinaigrette tauchen und aussaugen. Die Artischocken-Herzen schmecken gut mit Avocado-Mus (Rezept siehe unten).

Sendung/Quelle: Visite

Letzter Sendetermin: 24.07.2018

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen