



Pfannegugger-Chuchi  
Basel

## Artischockensalat mit Ahornsirup-Senf Dressing

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Eingelegte Kapern (Glas)
- 1 EL Grobkörniger Senf
- 1 EL Ahornsirup
- 4 EL Sherryessig
- 6 EL Traubenkern öl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- Junge, zart Artischocken  
(oder Artischockenherzen  
aus dem Glas)
- 12
- 2 Ochsenherztomaten
- 2 Bund Kleinblättriger  
Brunnenkresse



### Zubereitung

1. Knoblauch abziehen, fein würfeln.  
2 EL Kapern ebenfalls klein hacken  
Kapern mit Knoblauch, Senf, Ahornsirup und Essig verrühren.  
4 EL Traubenkernöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und Zitronensaft hinzugeben.  
Die Stiele der Artischocken abschneiden und die harten Blätter rund um das zarte  
Artischockenherz wegschneiden. Das sogenannte Stroh entfernen und die  
geputzte Artischocke in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht zu stark  
verfärbt.
3. Tomaten waschen putzen und in Scheiben schneiden. Artischocken abtropfen  
lassen und mundgerecht zerschneiden.  
Übriges Öl in einer Pfanne erhitzt und die Artischockenstücke darin rundherum  
anbraten.
4. Artischocken, Tomaten und Salatsauce mischen. Brunnenkresse und die übrigen  
Kapernüben den Salat streuen und den Salat servieren.