

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
12	Junge, zart Artischocken (oder Artischockenherzen aus dem Glas)
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 erhitzten und die Artischockenstücke darin rundherum anbraten.
4. Artischocken, Tomaten und Salatsauce mischen. Brunnenkresse und die übrigen Kapernüben den Salat streuen und den Salat servieren.