AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	70 Min.	ganzjährig	Afrika

ARTISCHOCKENSALAT



KURZ VORGESTELLT

Die marrokkanische Küche ist vor allem durch die Tajine (Kasserole aus Ton) bekannt. Sie bietet jedoch eine reiche Palette an Rezepten: Hier ein Salat aus Artischocken und Orangen. Ideal zum Vorkochen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

10	Artischockenböden	1 Zehe	Knoblauch
5	Orange, blond	3 EL	Olivenöl
1	Zitrone, bio		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Artischockenböden ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze 10 Min. garen.
2. Die Hälfte der Orangen und die Zitronen auspressen. Die restlichen Orangen schälen, quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden und diese nochmals vierteln. Den Knoblauch sehr fein hacken.
3. Artischockenböden abgiessen und vierteln. Diese mit Saft und Knoblauch mit etwas Wasser und wenig Olivenöl in einem Topf langsam erhitzen. Bei geschlossenem Deckel 30 Min. schmoren.
4. Orangenstücke zufügen und weitere 20 Min. sanft schmoren. Den Artischockensalat vollständig abkühlen lassen. Mit einem Schuss Olivenöl servieren.

Rezept: Philippe Mérel. Marokko selbst gemacht. Dorling Kindersley 2014 - Foto: compactcook.com