

Junge Artischocken in der Käsekruste auf kalter Tomatensauce

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Fleischtomaten	8	mittlere Artischocken
4	Sardellen, eingelegte	50 g	Pecorino, gerieben
1 Pr.	Zucker	3-4 EL	grobe Brotbrösel
	Fleur de Sel, Pfeffer	5 EL	Olivenöl

Zubereitung

Sardellen in feine Streifen schneiden. Tomaten auf der Röstiraffel reiben, bis nur noch die Haut übrig bleibt. Tomatenpüree und Sardellen mischen, abschmecken.

Die Spitzen der Artischocken um ein Drittel kürzen. Harte Blätter entfernen. In 2 Liter Ascorbinsäurewasser weich kochen oder steamen. Abgiessen und längs halbieren, trocknen. Käse und Brotbrösel mischen. Die Schnittfläche mit Olivenöl bepinseln und gleich in die Käse-Brot-Mischung drücken. Mit der panierten Seite in heissem Olivenöl goldbraun braten. Sofort Servieren.

Anrichten

Kalte Tomatensauce auf Teller verteilen und mit heissen Artischocken belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Zitronen garnieren.

Persönliche Bemerkungen: