

Artischockengemüse mit wildem Spargel, Erbsen und jungen Kartoffeln mit Knoblauchdip

Kategorie	vegetarisch
Geographisch	mediterran
Rezept für	4 Personen
Schwierigkeit	Hilfskoch
Zubereitung	45 Minuten

Die knackige Frische und der leichte Bitterton von Artischocken und Spargeln harmonieren ausgezeichnet mit der Süsse der zarten Erbsen - die Kartoffeln geben dem Gericht den nötigen Boden. Dazu passt ein leichter Knoblauchdip, und der Frühling kann kommen.....



Mise en place

700 g junge Kartoffeln
1 EL Olivenöl
2 TL Milerb-Kerbel

500 g kleine Artischocken
Saft von 1 Zitrone

1 Eschalotte
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 dl Noilly Prat
1 dl Weisswein
500 g Erbsen (tiefgekühlt)

500 g wilder grüner Spargel
2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer

100 g Quark
5 EL Mayonnaise
1 dl Vollrahm, geschlagen
2 TL Milerb-Knoblauch
Salz, Pfeffer

250 g Datterini oder Cherrytomaten,
abgespült, trockengetupft und halbiert
Parmesan am Stück

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, trockentupfen. Grössere Exemplare halbieren. Anschliessend im warmen Öl bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 15 Minuten braten, dann ca. 3 EL Wasser begeben, einkochen lassen. 5 Minuten vor dem Servieren den Milerb-Kerbel direkt unter die Kartoffeln mischen, umrühren.

Den Stielansatz der Artischocken abschneiden, sofort mit etwas Zitronensaft bestreichen. Dann die äusseren, fleischigen Blätter entfernen und bei den Mini-Artischocken die Blattspitzen, bei grösseren Exemplaren die Blätter zu zwei Dritteln abschneiden. Nun die Artischocken halbieren oder vierteln, allfälliges Heu und dornige Blätter mit einem Löffel entfernen. In Zitronenwasser einlegen, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

Die Eschalotte schälen und fein würfeln, im Olivenöl glasig dünsten, wenig salzen und pfeffern, dann die Artischocken begeben, wenden und mit dem Noilly Prat und dem Weisswein ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 - 20 Min. dünsten, für die letzten 7 Minuten die Erbsen mitgaren.

Den Spargel gründlich waschen und abspülen, die Enden abschneiden und das Gemüse in 5 - 8 cm lange Stücke schneiden. Die Spargeln im warmen Olivenöl knackig dünsten, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip Quark, Mayonnaise und Rahm zusammenmischen, Milerb-Knoblauch unterrühren, salzen, pfeffern.

Die Kartoffeln unter das Artischocken-Erbsen-Gemüse heben, die Tomaten zugeben, umrühren, die Pfanne zudecken und die Tomaten etwas zusammenfallen lassen. Zum Schluss den Spargel unterheben und nach Belieben frische Parmesanspäne darüberhobeln. Den Dip extra dazu reichen.