Frühlingsteller mit Artischocken, Spargeln, jungen Kartoffeln und Ofentomätchen

Ein Teller voller Köstlichkeiten: Nebst Spargeln, Baby-Artischocken sind auch die jungen Kartoffeln nicht zu verachten. Ungeschält, nur leicht gedämpft und mit etwas Butter angerichtet dürfen auch sie als Delikatesse gelten. Sehr gut sind die jungen Amandine-Kartöffelchen, sie sind in der Migros erhältlich. Die kleinen Piccadilly-Tomaten das feine Trio. Mit Kräutersalz und etwas Olivenöl beträufelt und im Ofen gedämpft werden sie sehr aromatisch.

Die Zutaten werden nur lauwarm angerichtet. Artischocken und Spargeln werden mit etwas Butter beträufelt, eine Sauce oder Vinaigrette wäre zuviel des Guten. Die Aromenvielfalt kommt mit diesen Zutaten keinesfalls zu kurz. Angerichtet werden die Gemüse am Besten auf Blattsalat mit einer ganz einfachen Sauce.

Zutaten

2-3	dicke, weisse Spargeln, ca. 280g
4	Baby-Artischocken
3	Piccadilly-Tomaten
3	junge Kartoffeln
	Zitronensaft
10g	Tafelbutter
	Olivenöl
	Kräutersalz
	Salz
	Blattsalat
	Olivenöl
	weisser Balsamico
	Kräutersalz

Zubereitung

Ofen auf 140° vorheizen.

Eine Gratinform mit wenig Olivenöl ausstreichen. Tomaten halbieren, den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in die Gratinform legen. Junge Kartoffeln unter fliessendem Wasser mit einer Gemüsebürste abschruppen. Sie müssen nicht geschält werden. Karoffeln halbieren und zu den Tomaten legen. Tomaten und Kartoffeln mit Kräutersalz würzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den Ofen schieben und ca. 40 Minuten garen.

Von den Spargel den unteren, zähen Teil des Schaftes grosszügig wegschneiden. Spargel zu ca. 2-3cm langen Stücken schneiden. Spargelspitzen separieren.

Eine Schale mit Wasser und reichlich Zitronensaft (ca. 3El) bereitstellen.

Die Spitzen der Artischocken um knapp ein Drittel kappen. Die Artischockenböden nur knapp wegschneiden, damit die Blätter beim kochen besser zusammenhalten. Die äusseren, zähen Blätter abschälen. Artischocke sogleich ins Zitronenwasser legen, da sie sonst sehr schnell braun werden.

Artischocken mit dem Zitronenwasser in eine Pfanne geben, salzen und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Gleichzeitig eine Pfanne mit eingesetztem Dampfsieb und wenig Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Spargel ohne Spitzen in das Sieb geben und mit Kräutersalz würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten dämpfen, Spargelspitzen zugeben und weitere 3 Minuten dämpfen.

Anrichten:
Auf einem Teller einen Kranz mit Blattsalat anrichten mit etwas Essig und Öl beträufeln und mit Kräutersalz würzen.

Tafelbutter schmelzen.

Tomaten und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen bis nur noch lauwarm sind.

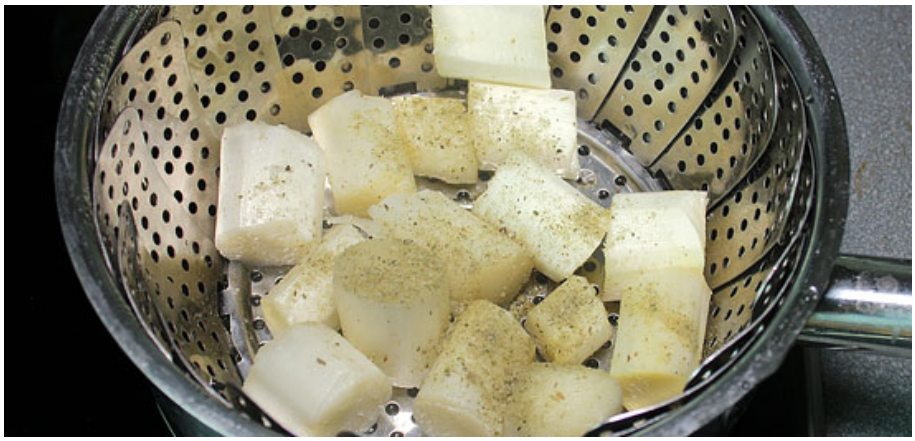
Spargeln und Artischocken auf einen Teller geben, mit der geschmolzenen Butter einpinseln und etwas auskühlen lassen.

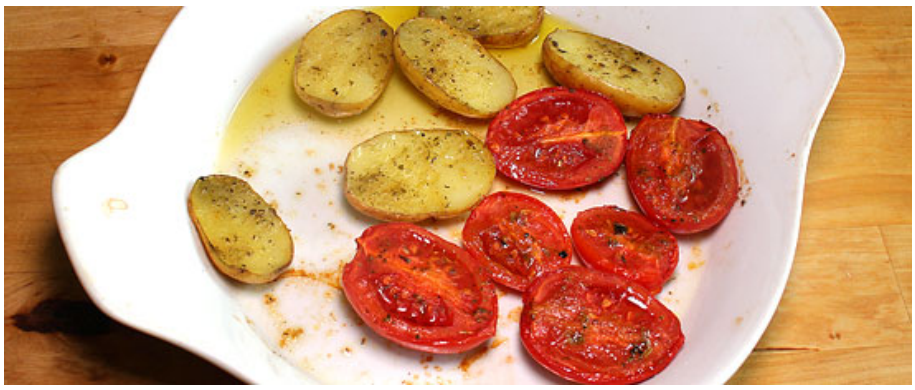
Einem Artischocke ist beim Kochen auseinandergefallen, da ich den Boden zu stark gekappt habe. Die losen Blätter können, mit einer kleinen optischen Einbusse, trotzdem angerichtet werden.

Alle Zutaten möglichst noch lauwarm auf dem Blattsalat anrichten.

EXTRA
ORIGINALE
nahrin
Kräuter-Meersalz
Sel de mer aux herbes
Sale marino alle erbe
Die Butter
Le Beurre
Il Burro

Die delikaten Artischocken schocken mit viel zähem Rüstabfall...





Kartoffeln und Tomate aus dem Ofen

Ein Salatbett, damit die Delikatessen weich liegen