



## Kochkurs Sonntag den 12. Juni



Wild- und Biolachs raffiniert  
zubereitet mit Weinbegleitung



Gemeinsam Kochen mit dem Bio-Spitzenkoch  
Konrad Geiger aus Bad Aibling und

Winzer Stefan Martin aus Steinfeld von „Generation  
Pfalz“ wird seine Weine persönlich vorstellen.



# SOUS VIDE GEGARTE ARTISCHOCKE UND MEDITERRANEN VINAIGRETTE

8 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

GRILL: Gasgrill, Bratplatte oder Pfanne

GARZEIT: Artischocken 80 Minuten; Dressing: 10 Minuten

RUHEZEIT:

TECHNIK: Direktes Braten

## ZUTATEN

- 4 Bretonische Artischocken
- 2 Zitronen
- 100 ml Olivenöl extra native
- 2 Knoblauchzehen fein geschnitten
- 2 Thymianzweige frisch
- 1 TL Rohrohrzucker
- Steinsalz
- Pfeffer schwarz frisch aus der Mühle
- 100 ml Brat-Olivenöl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 200 g Fenchelknolle fein gewürfelt
- 100 g Kartoffeln festkochend, geschält und in feine Würfel
- 50 ml Weißwein
- 5 Safranfäden
- 1 TL Fenchelsamen
- 50 ml weißer Balsamico
- 1/2 Lauchstange in Würfel
- Sous Vide Beuteln
- Vakkumiermaschine

## ZUBEREITUNG

Die Zitronen in Scheiben schneiden, mit dem Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und im sous vide Beutel, ausreichend für die vier Artischocken, geben. Andernfalls auf zwei Beutel verteilen.

Die Artischocken putzen, also oben und unten jeweils 2 cm abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Sofort in die Marinade geben und ordentlich wenden.

Sobald alle vier Artischocken im Beutel nebeneinander stehen, die Luft entziehen.

Den Backofen auf 85° C vorheizen. Einen Topf Wasser, ausreichend für die Artischocken, zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen dann die Artischocken einlegen. 80 Minuten im Ofen garen.

Nebenbei das Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch hinzugeben und mit dem Fenchel sowie den Kartoffeln anschwitzen. Nach kurzer Garzeit mit dem Weißwein ablöschen, Safranfäden und Fenchelsamen hinzugeben und köcheln lassen. Mit dem Balsamico Bianco abschmecken und zum Schluss den Lauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.

Eine Rezeptidee von

