



Claudia

Kalter Karfiol

„Ein Rezept, das ich von meiner Mutter übernommen und bei einem Basken wiederentdeckt habe. Es kann also sein, dass es aus Spanien stammt.“

	1 Karfiol geputzt
Schuss	Essig
	Salz
	1 Ei
1 EL	Senf
250 ml	Maiskeimöl
125 - 250 g	Joghurt
	1 Zitrone (Saft)
350 g	geselchter Schinken
1 - 2 Bund	Dill
4 Personen	2 Baguette

Karfiol in kaltem Salzwasser ansetzen, zum Kochen bringen und das Wasser wegschütten, um unangenehme Blähstoffe zu vermeiden.

Inzwischen heißes Salzwasser vorbereiten, darübergießen und einen Schuss Essig hinzufügen. Karfiol, je nach Größe, ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Die Konsistenz durch Einstechen überprüfen, leicht knackig schmeckt er am besten. Anschließend auf einem großen Teller auskühlen lassen.

Ei und Senf verquirlen. Nach und nach das Öl einrühren. Puddingartige Mayonnaise mit Joghurt vermischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und über den ausgekühlten Karfiol geben.

Schinken in kleine Würfel schneiden, 1 bis 2 Bund Dill klein schneiden und beides über den Karfiol streuen. Dazu serviere ich Baguette oder Olivenbrot.

Guten Appetit!