

Bunter Salat mit Artischocken und Pinienkernen

VORBEREITEN

12
Min.

ZUBEREITEN

6
Min.

NIVEAU



Dieser bunte Salat hat ganz viel Herz! Gaaanz viele Artischockenherzen, versteht sich! Neben dem Pflücksalat, den gegrillten Paprika und gerösteten Pinienkernen sorgen die zart-nussig schmeckenden Artischocken für einen ordentlichen Boost an gesunden Antioxidantien. Den besonderen Pepp steuert nicht zuletzt die kräftige Vinaigrette mit Parmesan und frischen Kräutern bei. Einfach perfekt für die schnelle Mittagspause oder den gemütlichen Feierabend.

- 1 -

Für die Vinaigrette Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und fein hacken. Frische Kräuter hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

- 2 -

Salat waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren oder vierteln, Zwiebel in Ringe schneiden, Parmesan grob reiben und Paprika in dünne Streifen schneiden. Pinienkerne für ca. 3 Minuten in einer Pfanne anrösten.

- 3 -

Alle Zutaten für den Salat in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Anschließend die Vinaigrette untermischen. Salat 5 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 Lollo Rosso
1 Römersalat
1 rote Zwiebel
350 g eingelegte Artischockenherzen
250 g gegrillte, eingelegte rote Paprika
50 g Pinienkerne
50 g Parmesan

Für die Vinaigrette

100 g Parmesan
80 ml Olivenöl
60 ml Rotweinessig
1/2 Knoblauchzehe
1 Zweig(e) Basilikum
1 Zweig(e) Thymian
1 Zweig(e) Oregano
Salz, Pfeffer