

## Mediterraner Artischocken-Salat



Für mein Rezept solltet ihr nur kleine und junge Artischocken verwenden, damit euer Salat zart wird.

Zutaten für 2 Personen:

Frische Artischocken 4-5 Stück (500-600 g insgesamt)

Bio-Zitrone 2 Stück

Olivenöl 4 EL

Parmesan 100 g

Salz 1 Prise

Pfeffer 1 Prise

Schritt 1:

Presst eine der beiden Zitronen aus und gebt den Saft zusammen mit einem Liter kalten Wasser in eine Schüssel.

Schritt 2:

Dann „putzt“ ihr eure Artischocken indem ihr zuerst den Stiel abschneidet. Legt sodann die Knospe auf ein Schneidebrett und schneidet die Spitze sowie die harten äußeren Blätter rundherum mit einem scharfen Messer weg - es ist normal, dass ein großer Teil der Artischocke entfernt wird, um an das Herzstück zu gelangen.

Schritt 3:

Kratzt nun mit einem Löffel oder kleinem Messer das Heu in der Mitte heraus, und taucht die Artischocke kurz in das Zitronenwasser, damit sie sich nicht dunkel verfärbt.

Schritt 4:

Nehmt sie wieder heraus und hobelt ganz dünne Scheiben aus den feinen Blättern und dem Herz. Diese Schnitzer gebt ihr nochmals in das Zitronenwasser.

Schritt 5:

Als nächstes erstellt ihr euer Dressing. Presst dazu die zweite Zitrone aus, vermengt sie mit dem Olivenöl und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer. Reibt euren Parmesan und stellt ihn beiseite.

Schritt 6:

Nehmt die gehobelten Artischocken aus dem Wasser, schleudert sie kurz trocken und vermengt sie mit dem Dressing. Hebt dann den Großteil des Parmesans unter und schmeckt noch mal ab. Wenn der Salat noch zu trocken ist, könnt ihr einen weiteren Esslöffel Olivenöl zugeben.

Zum Anrichten und Dekorieren eignen sich die äußeren Blätter der Artischocke. Kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Parmesan garnieren – und schon seid ihr in Italien. Buon appetito...