

Lauwarmer Artischockensalat



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	230 kcal
Eiweiss:	7 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	11 g

Zutaten

10	Cherrytomaten
4	Frühlingszwiebeln
2	Zitronen
8	Artischocken
6 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	wenig Kapern nach Belieben

Zubereitung

1. Tomaten halbieren. Zwiebeln samt Grün der Länge nach halbieren
2. Zitronen auspressen. Bei den Artischocken alle spröden äusseren Blätter entfernen und das obere Drittel der Blütenköpfe wegschneiden. Heu und Stroh aus dem Inneren herauskratzen. Die Schnittstellen mit Zitronensaft einreiben, damit sie nicht braun werden, restlichen Zitronensaft beiseite stellen. In kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren. Gut abtropfen, halbieren.
3. In einer weiten Bratpfanne etwas Öl erhitzen. Artischocken auf allen Seiten anbraten, Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Artischocken an den Rand schieben. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in wenig Öl anbraten, Zwiebeln kurz mitdünsten.
4. Kapern, restliches Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Artischocken, Frühlingszwiebeln und Tomaten beifügen und sorgfältig mischen. Anrichten und noch lauwarm servieren.