

Artischocken - Pfifferlingssalat mit Walnussöl

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine schicke, kleine Vorspeise, warm - kalt, unkompliziert, trendig. Saisonal, mediterran mit appetitlich bunten Salaten, frischen Artischocken und Pfifferlingen in Walnuss Öl.

Zutaten

- 4 kleine Artischocken ca. à 50 g
- 250 g frische Pfifferlinge, geputzt, auf gleiche Größe geschnitten
- 100 g frische, gemischte Blattsalate wie: Feldsalat, Lollo Bionda, Römersalat, Frisée
- 40 g roher Schinken, gewürfelt
- 1 mittelgroße, rote Zwiebel, gewürfelt
- ½ Bündchen Schnittlauch, gehackt
- 2 Tomaten, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 2 El Walnussöl
- 3 -4 El Crema di Balsamico
- ½ Zitrone
- Etwas geröstetes Vollkorn - Baguette

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Blattsalate putzen, mundgerecht zupfen und eine ½ Stunde in kaltem Wasser „auffrischen“, trocken laufen lassen.

Schritt3

Die Artischocken waschen, die Stiele abschneiden und die äußeren Blätter entfernen.

Schritt4

Um die Stielansätze herum schälen, so dass nur die Böden übrig bleiben. Die Schnittflächen sofort mit der Zitronenhälfte einreiben, um ein Braunwerden zu verhindern.

Schritt5

Halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden.

Schritt6

Die Pfifferlinge putzen, nicht waschen sondern mit einer kleinen Bürste oder Küchenkrepp säubern; auf gleiche Größe schneiden.

Schritt7

Der Ansatz:

Schritt8

In einer Stielpfanne mit Walnussöl die Artischocken heiß anbraten. Bei mittlerer Hitze etwa 3 - 4 min. mit den Zwiebeln weiter braten, heraus nehmen.

Schritt9

Nunmehr die Schinkenwürfel anbraten, die Pfifferlinge für 3 - 4 min. dazu geben. Die Artischocken unterschwenken. Weitere 5 - 6 min. braten, schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen, das Schnittlauch und Tomaten dazu geben.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Blattsalate in bunter Reihenfolge auf den Tellern verteilen und mit Crema di Balsamico beträufeln. Die Artischocken - Pfifferlingsmischung darüber geben und sofort mit krossem oder geröstetem Vollkorn -Baguette servieren.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** artischocken, einfach, lecker, pfifferlinge, saisonal, salat, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/artischocken-pfifferlingssalat-mit-walnussoel/>