



# 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/>