

Rezept

Artischocken auf Salat

Ein Rezept von Artischocken auf Salat, am 14.12.2025

Zutaten

200 g Artischockenherzen (aus der Dose)

1 EL Rotweinessig

1 TL Olivenöl

Pfeffer

50 g Rucola

2 Stängel Salbei

4 Stängel Oregano

1/2 Fladenbrot (ca. 250 g)

1 EL körniger Dijon-Senf

1 TL Honig

Salz

40 g Pecorino

2 Stängel Basilikum

4 Stängel glatte Petersilie

8 Minzeblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 12 g F, 19 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Artischocken in ein Sieb abgießen, dabei 3-4 EL des Suds auffangen. Den Sud mit Dijon-Senf, Rotweinessig und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Dann das Olivenöl unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken vierteln, in das Dressing einlegen und kurz ziehen lassen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Pecorino fein hobeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Übrige Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Kräuterblättchen locker mit dem Rucola mischen, auf Teller verteilen.
3. Das Fladenbrot aufschneiden und im Ofen (Mitte) in 3-5 Min. knusprig aufbacken. Marinierte Artischocken samt Dressing auf dem Kräutersalat verteilen, mit dem Pecorino bestreuen. Mit dem Fladenbrot servieren.