

Rezept

Artischockensalat

Ein Rezept von Artischockensalat, am 12.06.2026

Zutaten

5 Eier (Größe M)	1 Zitrone
6 mittelgroße Artischocken (à ca. 300 g) Kräutersalz	2 TL Dijon-Senf frisch gemahlener grüner Pfeffer
2 EL Sherryessig	5 EL Olivenöl
1 - 2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in 6 - 10 Min. nach Wunsch wachweich oder hart kochen. Inzwischen die Zitrone auspressen, den Saft mit 1 l Wasser in einer Schüssel mischen.
2. Von den Artischocken den Stiel wegbrechen und so auch die langen Fasern aus dem Boden entfernen. Den Boden begradigen und das obere Drittel der Artischocke großzügig wegschneiden, bis das Heu sichtbar wird. Anschließend die seitlichen Blätter wegschneiden und den Boden freilegen. Das Heu mit einem Löffel herauskratzen, die Böden sofort in das Zitronenwasser legen.
3. Die Eier abschrecken und pellen. Von 2 Eiern das Eigelb herauslösen, durch ein Sieb streichen und mit Senf, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Nach und nach das Öl unterschlagen.
4. Die Artischockenböden einzeln aus dem Zitronenwasser nehmen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Sofort mit der Vinaigrette mischen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, grob hacken und ebenfalls untermischen. Die übrigen Eiweiße und 1 weiteres Ei hacken und untermischen. Die restlichen Eier vierteln und auf dem Salat anrichten. Nach Belieben noch etwas salzen und pfeffern.