Rezept

Italienischer Salat

Ein Rezept von Italienischer Salat, am 26.04.2024

Zutaten

2	getrocknete Tomaten (ohne Öl)
1	Knoblauchzehe
200 g	Rucola
400 g	Flaschentomaten
100 g	Frischkäse mit Buttermilch
	Salz
50 g	Parmaschinken ohne Fettrand
1 EL	Olivenöl
150 ml	Geflügelbrühe
1	kleiner Romanasalat
1 Dose	Artischockenherzen (400 g Füllmenge)
1/2 Bund	Basilikum
100 g	Ricotta (Halbfettstufe)
	Pfeffer
3 EL	Rotweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 329 kcal

Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten klein würfeln und in der Brühe aufkochen. Knoblauch schälen, dazupressen und 15 Min. köcheln lassen.

2. Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Romanasalat in Streifen schneiden, Rucola von harten Stielen befreien. Artischocken abtropfen lassen und achteln. Flaschentomaten waschen und in Streifen schneiden, Kerne und Stielansätze entfernen.

3. Basilikum abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Eine Hälfte fein hacken und mit Frischkäse, Ricotta, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Schinken in Streifen schneiden.

4. Tomatenbrühe etwas abkühlen lassen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl pürieren. Mit Salaten, Artischocken und Flaschentomaten vermengen. Von der Käsemasse Nocken abstechen, auf dem Salat anrichten. Mit Schinken und Basilikumblättchen bestreuen.