

ARTISCHOCKEN-SALAT

Mit Rucola-Senf-Vinaigrette



ZUTATEN

	Vinaigrette
100 g	Rucola
100 g	glutenfreier Senf
150 ml	Rapsöl
150 ml	Orangensaft
50 g	Agavensirup
1 Prise	Brecht Kräuter-Meersalz +plus
1 Prise	Brecht Zitronenpfeffer, grob gemahlen

	Salat
4	Artischocken
150 g	getrocknete Aprikosen
50 g	frische Kresse
1 EL	Brecht Petersilie, gerebelt
1 TL	Brecht Hildegard-Kräuter
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sonnenblumenkerne

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT

55 Minuten

ZUBEREITUNG

VINAIGRETTE

Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Vinaigrette ca. 2 Minuten mit dem Stabmixer pürieren, mit Brecht Kräuter-Meersalz +plus und Zitronenpfeffer abschmecken. Vinaigrette abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen, ca. 10 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen.

SALAT

Artischocken waschen, ca. 40 Minuten kochen, abkühlen lassen. Äußere grüne Blätter, Stiel und das sogenannte Heu (die Samenfäden) entfernen, damit nur der schmackhafte Boden übrig bleibt. Artischocken-Böden und getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Vinaigrette, Brecht Petersilie und Hildegard-Kräuter über den Salat geben, alles gut vermengen. Sonnenblumen- und Kürbiskerne ca. 3 Minuten ohne Öl in einer beschichteten Pfanne anrösten, zum Salat geben. Kresse waschen, vor dem Servieren über den Salat streuen.