SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kopfsalat | Spargel | Artischocken | French Dressing mit Salatgewürz

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

2 Große Artischocken

1 Esslöffel Honig

2 Zitronen

Etwas Frischen Rosmarin

6 Stängel Spargel geschält

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Zucker

Etwas Rosenheimer Salatgewürz

350 ml French Dressing (Rezept siehe unten)

1 Kopfsalat, geputzt, gewaschen

2 Esslöffel Geriebener Parmesan

Gewürze & Zutaten French-Dressing (ca. 350 ml):

20 g Eigelb

25 g Senf

60 g Honig

60 g Essig

80 g Wasser

10 g Salz

250 ml Rapsöl oder anderes neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Artischocken rundherum von Blättern und Stiel befreien und mit einem Löffel das Heu entfernen. Die geputzten Böden in mundgerechte Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne den Honig karamellisieren und die Artischocken zugeben. Kurz mitbraten und mit dem Saft der Zitrone ablöschen. Bei recht hoher Temperatur den Saft einkochen und die Artischocken zusammen mit dem Rosmarin 4 – 5 Minuten schmoren. Dann vom Herd nehmen, salzen und auskühlen lassen.

2. Den Spargel in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls in einer heißen Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten, den Zucker zugeben und kurz Farbe nehmen lassen. Nach 3 – 4 Minuten von der Hitze nehmen, die Schale von 1 Zitrone abreiben und den Saft durch ein Sieb dazu pressen. Den Spargel damit marinieren und salzen. Abkühlen lassen oder lauwarm servieren.

3. 1 EL Salatgewürz mit dem French-Dressing anrühren. Die Salate nach belieben anrühren und großzügig mit dem French-Dressing marinieren. Mit etwas Parmesan bestreuen.

French-Dressing:

1. Die oberen Zutaten im Mixer oder mit dem Zauberstab glatt mixen. Dann das Öl langsam bei hohen Touren einmixen.