



Artischockensalat lauwarm, mit Garnelen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

„Herrlich französisch“, für Artischocken Liebhaber

Zutaten

- 8 Stück Riesengarnelen, ohne Schale und Darm, küchenfertig
- 800 g frische Artischocken
- 3 El Zitronensaft
- 12 Stangen grüner Spargel, 3 - 4 min. blanchiert, gekocht.
- (Abgeschreckt und in 2 cm lange Stücke geschnitten)
- 120 g Staudensellerie in hauchdünnen Scheiben
- 12 recht kleine Cocktail - Tomaten, sonst halbiert
- 2 El gehackter Estragon
- 8 - 10 El Olivenöl
- 3 El Zitronensaft
- 2 El Estragon Essig
- 1 kleine Handvoll Basilikum Blätter
- 1 Prise Zucker nach Gusto
- Weißer Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Artischocken:

Schritt2

Das obere Drittel abschneiden, die äußeren Blätter entfernen und die Stiele abbrechen, in reichlich kochendes Salzwasser mit 3 El Zitronensaft geben. Ca. 20 min. leise kochen lassen, mit einer Schaumkelle heraus nehmen, ablaufen lassen.

Schritt3

Der Salat:

Schritt4

Den Zitronensaft mit dem Estragon Essig, weißem Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker und dem Olivenöl zu einer schmackhaft - kräftigen Vinaigrette verrühren.

Schritt5

Über den blanchierten, grünen Spargel, die Kirschtomaten und die Sellerie Blättchen geben, 15 min. marinieren, durchziehen lassen.

Schritt6

Die Garnelen:

Schritt7

Herzhaft würzen und in einer Stielpfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze, 1 min. von jeder Seite anbraten. Die Pfanne zurück ziehen und mit der Resthitze am Herdbrand nachgaren lassen. Nicht trocken braten, etwas glasig halten.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die inneren, dünnen Blätter der Artischocken entfernen, das Heu mit Hilfe eines Teelöffels vom Artischockenboden kratzen, den Salat in den Artischocken anrichten und die gebratenen Garnelen, waagrecht halbiert drum herum legen und Röstbrot dazu reichen.

Rezeptart: Warme Vorspeisen **Tags:** artischocken, garnelen, grüner spargel, sellerie

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/artischockensalat-lauwarm-mit-garnelen/>