



# Katalanischer Salat

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Mit frischen, bunten Zutaten, eignet sich auch als Vorspeise oder Beilage zu kaltem Fleisch

## Zutaten

- 3 Paprikaschoten, (rot, grün, gelb) in 2 - 3 cm großen Stücken
- 1 große Gemüsezwiebel, grob gewürfelt
- 1/2, klein gewürfelte, rote Chilischote
- 2 Fleischtomaten, entkernt, in 2 - 3 cm großen Stücken
- 1 mittelgroße Aubergine, in 2 - 3 cm großen Stücken
- 1 - 2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
- 1 Dose Artischockenherzen (425 ml) geviertelt
- 2 El Kapern, grob gehackt
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- Saft 1 Zitrone, etwas Abrieb
- 3 EL Olivenöl
- 3 El weißer Balsamico
- 1 - 2 hart gekochtes Eier in Sechsteln
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz.

### Schritt2

Die grob geschnittenen Zwiebel mit dem Knoblauch und Chili in Olivenöl glasig anschwitzen und die Auberginen und den Paprika dazu geben, salzen und pfeffern.

### Schritt3

Zusammen etwas Farbe nehmen lassen, häufig schwenken und die Platte zurückstellen. Mit dem

Balsamico, Zitronensaft und Abrieb ablöschen und bei mäßiger Hitze ca. 10 min. "bissfest" schmoren lassen.

#### **Schritt4**

Danach die Artischocken, Kapern; Petersilie und die Tomaten unterschwenken.

#### **Schritt5**

Anrichtevorschlag.

#### **Schritt6**

Erkalten lassen, nachschmecken, anrichten und mit Eier - Sechsteln garnieren.

**Rezeptart:** Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/katalanischer-salat/>