



Lachsforellen Carpaccio mit einem warmem Artischocken - Orangensalat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Südfranzösich, interessant und lecker

Zutaten

- 300 - 350g Lachsforellenfilet ohne Haut, küchenfertig
- 2 frische Artischocken
- 1 Orangen, filiert
- ½ Limone
- Etwas Balsamico
- 2 cl Pernod
- Olivenöl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Artischocken:

Schritt2

(Das macht man am besten mit Einweghandschuhen)

Schritt3

Den Stiel herausbrechen und das untere Drittel abschneiden.

Schritt4

(Denn nur die Böden können wir für unseren Salat gebrauchen)

Schritt5

Nunmehr mit einem scharfen Messer rund herum die Blätter großzügig bis auf den Boden abschneiden. Mit einem Kugelausstecher das „Heu“ heraus kratzen.

Schritt6

Den Boden halbieren und in ganz dünne Scheiben schneiden; aus den Orangen die Filets heraus trennen.

Schritt7

Etwas Olivenöl erhitzen und die 3 - 4 min. Artischocken anbraten. Salzen pfeffern, etwas Farbe nehmen lassen; vorerst herausnehmen.

Schritt8

Die Vinaigrette:

Schritt9

Die Pfanne mit Pernod etwas Orangen und Limonensaft, sowie Balsamico ablöschen und zu einer schmackhaften Vinaigrette verkochen. Mit Olivenöl "aufmontieren" und die Artischocken und die Orangenfilets dazu geben.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Lachsforellenfilets mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden..(Die brauchen gar nicht so sehr dünn sein) Auf einem dekorativen Vorspeisenteller rund herum anrichten. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit Olivenöl bestreichen (Küchenpinsel) Nunmehr den warmen Salat in die Mitte placieren.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** vinaigrette

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsforellen-carpaccio-mit-einem-warmem-artischocken-orangensalat/>