

## Marinierte Kräuterartischocken auf Blütensalat mit Edelkastanienhonig-Essig-Dressing

Für 4 Personen



Meersalz  
8 kleine bis mittlere Artischocken  
Saft von 1 unbehandelten Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
frische Kräuter, z.B. Petersilie und Thymian oder Zitronenthymian  
50 g Semmelbrösel vom Bäcker  
11 EL mildes Olivenöl  
3–4 EL Edelkastanienhonig-Essig vom Bienenhof Pausch  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Walnussöl  
1–2 TL Dijon-Senf  
150 g Blattsalate mit Blüten

1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Artischockenspitzen abschneiden, die Stiele auf etwa 4 cm kürzen und alle harten Blätter der Artischocken entfernen. Längs halbieren und das „Heu“ entfernen. Die Artischocken zusammen mit dem Zitronensaft in das kochende Wasser geben und darin ca. 25 Minuten kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und zusammen mit den Kräutern sehr fein hacken. Mit den Semmelbröseln mischen und in 1 EL Olivenöl anbraten.
3. Für die Artischockenmarinade 4 EL Olivenöl, 1–2 EL Edelkastanienhonig-Essig, Meersalz und Pfeffer zu einer Emulsion aufschlagen. Die garen Artischocken darin ca. 20 Minuten ziehen lassen.
4. Für das Salatdressing 6 EL Olivenöl, das Walnussöl, 2 EL Edelkastanienhonig-Essig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle und den Dijon-Senf zu einer Emulsion aufschlagen. Kurz vor dem Servieren die gewaschenen und abgetropften Salatblätter damit gut durchmischen.
5. Zum Anrichten den Blattsalat auf vier Teller verteilen, pro Teller vier marinierte Artischockenhälften darauf setzen und mit den gerösteten Kräutersemmelbröseln bestreuen.

Tipp: Die geputzten Artischocken zügig ins Kochwasser legen, damit sie nicht braun werden.

*Das Rezept wurde in Zusammenarbeit mit Kochkünstlerin Zara Valenti, München entwickelt.  
Bild: Bienenhof Pausch*

Die Produkte vom Bienenhof Pausch sind im Online-Shop [www.bienenhof-pausch.de](http://www.bienenhof-pausch.de) über den Naturkostfachhandel sowie im Hofladen, Unterschnatterbach 3, 85298 Scheyern (samstags von 9 bis 12 Uhr) erhältlich.