

## Kopfsalat | Spargel | Artischocken | French Dressing mit Salatgewürz

Dauer: 20 min  
Schwierigkeit: Leicht  
Zusatzinfos: Vegetarisch

### Rezept für 4 Personen:

#### Equipment:

2 Pfannen  
1 Sieb  
1 Mixer oder Zauberstab

#### Gewürze & Zutaten:

2 große Artischocken  
1 EL Honig  
2 Zitronen  
etwas frischen Rosmarin  
8 Stangen Spargel geschält  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
etwas Salatgewürz  
ca. 350 ml French Dressing (Rezept siehe unten)  
1 Kopfsalat, geputzt, gewaschen  
2 – 3 EL 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

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  
1 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 einmischen.