



ARTISCHOCKEN-LINSEN MIT ZITRONENSTREIFEN UND PFEFFERMINZE

für 4 Personen
zubereiten: ca. 30 Minuten

Artischocken-Linsen

1 Zitrone, Schale mit der Sparschäler abgeschält, beiseitestellt, Saft ausgepresst

3 Liter Wasser

500 g Artischocken

2 Lorbeerblätter

200 g braune oder schwarze Linsen

Wasser, siedend

Salz

Zitronenschalen

beiseite gestellt

Zitronenschale

1 1/2 dl Wasser

2 EL Zucker

Sauce

2 EL Aceto balsamico bianco

4 EL Distel-Öl

Salz, Pfeffer

einige Zweiglein Pfefferminze, Blätter zerzupft

- 1 Artischocken-Linsen:** Die Hälfte des Zitronensaftes mit 1 Liter Wasser verrühren. Die äusseren Blätter der Artischocken entfernen, innere Blätter auf ca. 1/3 kürzen. Artischocken längs halbieren, "Heu" entfernen, dann Artischocken je nach Grösse vierteln oder sechsteln. Gerüstete Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. 2 Liter Wasser aufkochen, Lorbeer und restlichen Zitronensaft begeben, salzen. Artischocken begeben, ca. 15 Min. weich köcheln. Artischocken abtropfen, kalt abspülen.
- 2 Linsen** in derselben Pfanne siedendem Wasser ca. 20 Min. weich köcheln, abtropfen, salzen.
- 3 Zitronenschalen:** Beiseite gestellte Zitronenschale in feine Streifen schneiden, mit Wasser mit Zucker aufkochen, ca. 5 Min. weich köcheln.
- 4 Sauce:** Aceto und Öl verrühren, Artischocken und Linsen begeben, mischen, kurz ziehen lassen, würzen.
- 5 Fertigstellen:** Salat anrichten, Zitronenschale inkl. des restlichen Saftes darauf verteilen, mit Pfefferminze garnieren.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

