

# Bunter Artischocken-Salat mit Ei

## **Für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

3 mittelgr. Artischocken	125 g breite Bohnen	6 gelbe Kirschtomaten
6 rote Kirschtomaten	25 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Basilikum	2 Zweige Oregano	3 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### **Für die Eier:**

2 Eier

### **Für den Salat:**

Die Zitrone halbieren und auspressen.

Artischocken putzen. Dafür den Stiel schälen, die äußeren Blätter ablösen und die restlichen Blätter etwa 2 cm über den Boden abschneiden. Artischockenböden vierteln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Artischocken in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnen waschen, putzen und schräg in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen, Artischocken und Oliven in eine Salatschüssel geben. Petersilie, Basilikum und den Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 2 Esslöffel heißem Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen, die Pfanne vom Herd ziehen und den Honig, das restliche Olivenöl sowie die Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Eier:**

Eier 10 Minuten kochen. Die gekochten Eier pellen und in Spalten schneiden Salat auf Tellern anrichten und mit Eiern garniert servieren.

Johann Lafer am 13. April 2023