



Foto: shutterstock/Sarismis

Für 4 Personen

### **Artischockensalat mit Rucola und Orangenfilets**

- 4 ganze frische Artischocken
- 1 Zitrone
- 3 Orangen
- 1 TL Salz
- 8 EL **hegers deli ingwer**
- 125 g Rucola
- 2 EL Pinienkerne geröstet

Die Stiele und Blattspitzen der Artischocken wegschneiden. Eine Zitrone auspressen, mit etwas kaltem Wasser mischen und die Artischocken darin 10 Minuten einlegen, anschließend in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. Die Orangen schälen und die Filets heraus schneiden. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln.

Die gegarten Artischocken achteln, das Artischockenherz herauslösen – nur das wird gegessen. Alles auf Tellern anrichten und mit **hegers deli ingwer** beträufeln. Die Pinienkerne darüber streuen. Köstlich mit italienischem Weißbrot!

[info@hegers-deli.de](mailto:info@hegers-deli.de)