

Partyrezepte

Artischocken Tomatensalat

Gattung: Salat, Party, Essen, Beilage, Feier, Fest, Geburtstag, Vegan, Vegetarisch

1	Artischockenböden, Dose -(Abtropfgewicht 170 g)	Pfeffer, schwarz, frisch -gemahlen
4	Tomaten	Salz
1	Paprikaschote, gelb	Zucker, etwas
1	Paprikaschote, grün	2 Essl. Essig
1	Paprikaschote, rot	4 Essl. Öl
1	Knoblauchzehe	2 Essl. Petersilie, gehackt

Artischocken auf einem Sieb abtropfen lassen, danach halbieren. Tomaten waschen, in Achtel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten auf einer Platte anrichten.

Für die Salatsauce Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Essig verrühren, dann langsam das Öl unterschlagen. Über den Salat geben und mit der Petersilie bestreuen.

Mit Weißbrot servieren.

Info: Pro Portion ca. 134 kcal/563 kJ.