

Fischrezepte

Artischocken Buchstabensalat Mit Thunfisch

Gattung: Gemüse, Salat, Teigwaren, Fisch

4	große Artischocken	1	Zitrone
300 g	Buchstabennudeln	100 ml	Wasser
1	Zweig Thymian	1	Essl. Senf
2	Essl. Pinienkerne		Olivenöl
10	Kirschtomaten		Zucker, Salz
1	Knoblauchzehe		Basilikum
1	Zweig Rosmarin		Estragon
1	Dose/n Thunfisch		Blattpetersilie
	Balsamico		

Nudeln kochen. Artischocken schälen, Heu entfernen, in Streifen schneiden und anbraten. Rosmarin, Thymian, Knoblauch dazu, ca. 3-4 Min. mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft ablöschen.

In eine Schüssel geben, Kräuterzweige und Knoblauch herausnehmen. Tomaten vierteln, zu Artischocken.

Thunfisch schneiden und dazu, Pinienkerne auch. Senf in eine Schüssel, 2 EL Balsamico, etwas Wasser, Salz und Pfeffer dazu, mit Schneebesen langsam etwas Olivenöl unterrühren.

Buchstabennudeln dazu, mit dem Dressing marinieren.

Gehackte Kräuter darüber streuen.