

Elles Orzo-Salat mit Forelle

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für den Salat

- 170 g Orzo
- 100 g geräucherte Forelle (in kleine Stücke geschnitten)
- 4 Artischockenherzen, geviertelt und in kleine Stücke geschnitten (am besten frisch vom Feinkostladen, alternativ mariniert aus dem Glas, ca. 150 g)
- 1 kleine Fenchelknolle (mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben geschnitten)
- 2 Hände voll junger Rucola-Blätter

Zutaten das Dressing

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Zitronensaft aus einer frisch gepressten Bio-Zitrone
- 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
- 2 Schalotten, klein geschnitten
- 1 EL Kapern (in Lake), das Wasser abgeschüttet
- 2 EL Minze, klein geschnitten

- Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Einen großen Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, das Orzo dazu geben und dann entsprechend der Packungsanleitung so lange kochen, bis es al dente ist. Dann das Wasser über einem Sieb abschütten und zur Seite stellen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Schalotten, Kapern, Minze und Gewürze vermischen.

In einer großen Schüssel das gekochte Orzo, die geräucherte Forelle, die Artischockenherzen und den Fenchel geben und mit dem Dressing gut vermischen. Dann die Rucola-Blätter dazugeben und nochmal vermischen.

Den Salat auf Teller verteilen und servieren.

Viel Freude beim Zubereiten!