



Artischockensalat mit Tessiner Luganiga, Grana Padano und Rucola

Was wird benötigt (für 4 Portionen)

- 320g Luganighe Ticinesi
- 8 Artischocken
- n.b. Zitrone
- 240g geriebener Grana Padano ohne Schale
- 160g gewaschener Rucola
- n.b. Natives Olivenöl extra
- n.b. Pfeffer

Zubereitung

1. Die Artischocken putzen, dafür die härteren äusseren Blätter und die Spitzen entfernen, halbieren, das Heu entfernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Die Artischockenspalten nach dem Putzen in Wasser mit Zitronensaft einlegen, damit sie nicht oxidieren.
3. Den Grana Padano in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Artischocken abtropfen lassen, mit Küchenpapier gründlich abtupfen, mit den Flocken des Grana Padano mischen und auf 4 Teller verteilen.
5. Die Tessiner Grillwürste aus ihrem Darm holen und zerbröckeln.
6. 4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne mit Antihaftbeschichtung erhitzen, die Grillwurst 5–6 Minuten lang darin anbraten, dabei mit einem Holzlöffel weiter zerteilen.
7. Wenn die Luganighe schön goldgelb und knusprig ist, auf den Artischocken und dem Grana Padano verteilen, die Portionen mit Rucola garnieren, mit einer Prise Pfeffer würzen und servieren.