

Genieße Wohlfühlrezepte  
von Dr. Olivier Courtin,  
die zu einer schönen  
Haut beitragen.

ARTISCHOCKENSALAT,  
ROHER SPARGEL,  
EINKORN

**REZEPT**

Salzwasser zum Kochen bringen und das Einkorn 45 Minuten lang kochen.

Abgießen und abkühlen lassen. Den rohen grünen Spargel stutzen und unteres Drittel schälen (wilden Spargel ungestutzt lassen).

Die Artischocken in kaltem Wasser mit Zitronensaft waschen, damit sie sich nicht dunkel färben. Dann die Artischocken in Stücke schneiden.

Das kalte Einkorn auf dem Boden einer Schüssel anrichten. Die Artischocken, den Spargel und den Blattsalat darauf verteilen.

Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit etwas Olivenöl, dem Saft und dem Abrieb der Zitronen beträufeln, Salz und Pfeffer, mit einigen frischen Kräutern und dem frischen Thymian anrichten.



**FÜR 4 Personen**

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**

**KOCHZEIT 45 Minuten**

- 200 g Einkorn (ganz, z. B. von Spielberger)
- 1 Bund sehr frischer, grüner Spargel oder wilder Spargel
- 8 kleine violette Artischocken aus der Provence
- 2 Bio-Zitronen (Abrieb)
- 2 Handvoll Salatblätter der Saison
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frische Kräuter
- Frischer Thymian