

Das große Histaminintoleranz Kochbuch

Einfache und leckere histaminarme Rezepte für ein gesundes und beschwerdefreies Leben. Histaminarm kochen für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zu den Rezepten	8
Salate	9
Frischer Sommersalat mit Eisbergsalat	9
Karottensalat mit Petersiliendressing.....	10
Blumenkohlsalat mit Kurkuma	11
Feldsalat mit Aprikose und Mango	12
Kartoffelsalat mit Petersilie und Karotten	13
Fenchelsalat mit Weintrauben und Litschi	14
Endiviensalat mit Johannisbeeren und Kürbiskernen	15
Süßer Fruchtsalat mit Apfel und Kirschen	16
Kürbissalat mit frischer Petersilie und Mandeln.....	17
Rhabarber-Mango-Salat.....	18
Chinakohl-Apfel-Salat mit Zimt.....	19
Artischockensalat mit Mohn und Kürbiskernen	20
Süßkartoffelsalat	21
Lauchsalat mit Zitronenmelisse.....	22
Rotkohlsalat mit Preiselbeeren und Weintrauben	23
Suppen.....	24
Kürbissuppe	24
Kartoffelsuppe mit Petersilie und Karotten	25
Pastinakensuppe.....	26

Blumenkohlsuppe mit Mandeln	27
Fenchelsuppe	28
Zucchini-cremesuppe	29
Artischockensuppe	30
Mangoldsuppe mit Mandeltopping	31
Zwiebelsuppe mit Thymian und Petersilie	32
Wirsing-cremesuppe	33
Pak Choi-Gemüsesuppe	34
Knollensellerie-Suppe	35
Rotkohl-Suppe mit Mandelstreuseln	36
Fenchel-Preiselbeersuppe	37
Hauptgerichte	38
Zucchini-Pfanne mit Kartoffeln	38
Kartoffelauflauf	39
Pastinakenpuffer mit Apfelchutney	40
Blumenkohl-Pfanne mit Mandeln	41
Kartoffelpfanne	42
Gebackene Süßkartoffel mit Kokosnussmus	43
Mungobohnensprossen-Pfanne mit Artischocken	44
Gebackene Kürbisscheiben	45
Zucchini-Pasta mit Pesto	46
Mandel-Brokkoli-Pfanne	47
Gebackener Fenchel mit Zitronenmelisse	48

Zuckerschoten-Gemüsepfanne	49
Süßkartoffel-Pastinaken-Pfanne	50
Gemüsecurry	51
Porree-Lasagne mit Kürbiskernsoße.....	52

Glutenfreie Rezepte 53

Reisnudeln mit Karotten-Fenchel-Sauce	53
Pfannkuchen mit Apfel und Kirschen.....	54
Kartoffelpfanne mit Blumenkohl.....	55
Süßkartoffelpuffer mit Mandelmus.....	56
Gemüsepfanne.....	57
Müsli mit Erdmandel und Heidelbeeren	58
Kartoffelbrot.....	59
Hirsepfanne mit Mungobohnensprossen.....	60
Reispudding	61
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	62
Kastanienpfannkuchen mit Aprikosenfüllung	63
Rhabarber-Mandelkuchen	64
Gebackene Blumenkohl Wings.....	65
Süßkartoffel-Gnocchi.....	66
Porridge mit Preiselbeeren und Granatapfel	67
Blumenkohl Risotto mit Zucchini	68
Gebratene Süßkartoffelscheiben mit Sesampaste	69
Mandelbrot mit Kürbiskernen	70

Johannisbeer-Kastanien-Muffins	71
Nudeln mit Oliven und Mangold	72
Frühstücksideen	73
Haferflocken mit Apfel, Mango und Kirschen	73
Joghurt mit Granatapfel und Heidelbeeren.....	74
Kartoffelpfannkuchen mit Apfelchutney.....	75
Frisch gebackenes Brot.....	76
Quinoamüsli	77
Pfannkuchen mit Kastanienmehl und Blaubeeren.....	78
Apfel- und Kürbiskernmüsli	79
Eierpfanne mit Kartoffeln	80
Joghurt mit Datteln und Tigernüssen	81
Hirse-Porridge	82
Frische Weintrauben mit Joghurt und Kürbiskernen	83
Erdmandel-Porridge mit frischen Kirschen	84
Leinsamen Pancakes mit Heidelbeerfüllung	85
Zucchini-Karotten-Rösti.....	86
Einfache Beilagen	87
Gebackene Süßkartoffelspalten	87
Gedünsteter Brokkoli mit Mandeln	88
Kartoffelpüree mit Petersilie	89
Quinoa mit Artischocken und Karotten.....	90
Hirse mit Zucchini	91

Gedünstete Karotten.....	92
Blumenkohlreis mit Petersilie	93
Kohlrabi und Pastinakenpfanne	94
Kartoffel und Knollenselleriebrei	95
Desserts	96
Apfel-Kirsch-Crumble	96
Frische Mango-Creme	97
Gebackene Feige mit Mandelmus	98
Preiselbeer-Granita	99
Maracuja-Pudding mit Tigernuss-Topping.....	100
Rhabarber-Kompott.....	101
Dattel-Kokos-Bällchen	102
Chia-Pudding mit Blaubeersauce.....	103
Nektarinen-Tarte	104
Erdmandel-Mousse mit Granatapfelkernen.....	105
Marillensorbet mit Zitronenmelisse	106
Heidelbeer-Parfait.....	107
Litschi-Gelee mit Weintrauben	108
Kastanien-Mousse.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die histaminarme Ernährung in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, die Beschwerden einer Histaminintoleranz zu lindern.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine histaminarme Ernährung nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine angepasste Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Carina Lehmann

Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknospen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

Salate

Frischer Sommersalat mit Eisbergsalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 Handvoll Eisbergsalat, gewaschen und grob zerrissen
- 50 g Mangold, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Apfel, gewaschen, entkernt und in feine Spalten geschnitten
- 50 g frische Blaubeeren
- 1 Karotte, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 5 - 7 Radieschen, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Kürbiskerne
- Ein paar frische Petersilienblätter, gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- Eine Prise Salz
- Eine Prise weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer großen Salatschüssel den Eisbergsalat, Mangold, Apfelspalten, Blaubeeren, Karottenscheiben und Radieschenscheiben vermengen.
2. In einer kleinen Pfanne die Kürbiskerne ohne Öl leicht rösten, bis sie anfangen zu duften. Vorsicht, sie können schnell verbrennen! Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Verjus, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
4. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen, sodass der Salat gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt ist.
5. Den Salat mit den gerösteten Kernen bestreuen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Karottensalat mit Petersiliendressing

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 mittelhochgroße Karotten, geschält und gerieben
- 1 kleiner Apfel, gewaschen und gerieben
- 50 g Blaubeeren, gewaschen
- 3 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Eine Prise Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die geriebenen Karotten und den geriebenen Apfel mischen.
2. Blaubeeren hinzufügen und alles gut vermengen.
3. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Honig, Salz, Pfeffer und die fein gehackte Petersilie zusammenrühren, bis eine homogene Mischung entsteht.
4. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.
5. Den Salat für etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Vor dem Verzehr nochmals gut durchmischen und in einer Salatschale anrichten.

Blumenkohlsalat mit Kurkuma

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 250 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 kleine Möhre, fein geraspelt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Verjus
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Blumenkohl-röschen für etwa 5 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind. Abgießen und kalt abschrecken, damit der Kochprozess gestoppt wird.
2. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre waschen, schälen und fein raspeln.
3. In einer kleinen Pfanne ohne Öl die Kürbiskerne kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Achtung, sie verbrennen leicht!
4. Den blanchierten Blumenkohl, Apfelwürfel, geraspelte Möhre und die gerösteten Kerne in eine große Schüssel geben.
5. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Verjus, Kurkuma, Salz und Pfeffer miteinander verrühren, bis eine homogene Vinaigrette entsteht.
6. Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles gut vermengen. Zum Schluss mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

Feldsalat mit Aprikose und Mango

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g Feldsalat, gewaschen und getrocknet
- 1 Aprikose, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1/4 reife Mango, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL frische Oliven, entkernt und halbiert
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL frischer Basilikum, fein gehackt

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Feldsalat, Aprikosenscheiben und Mangowürfel vorsichtig vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Verjus, Salz, Pfeffer und Basilikum verrühren, bis eine gleichmäßige Vinaigrette entsteht.
3. Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles sanft vermischen, so dass der Salat gleichmäßig mit der Vinaigrette bedeckt ist.
4. Den Salat auf einen Teller geben und mit Oliven und gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Kartoffelsalat mit Petersilie und Karotten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Kartoffeln, gewaschen und in Würfel geschnitten
- 80 g Karotten, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleiner Apfel, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Oliven, frisch und in Scheiben geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Verjus
- Salz, nach Geschmack
- Weißer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 TL Zitronenmelisse, fein gehackt

Zubereitung:

1. Bringe in einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen. Füge eine Prise Salz hinzu und koche die Kartoffelwürfel für etwa 10 Minuten, bis sie weich sind. Gib die Karottenscheiben in den letzten 3 Minuten hinzu. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Verjus, gehackte Zitronenmelisse, Salz und Pfeffer vermischen, um ein Dressing zu kreieren.
3. Nimm eine größere Schüssel und vermische die Kartoffelwürfel, Karottenscheiben, Apfelwürfel, geschnittene Oliven und Leinsamen.
4. Gieße das Dressing über den Salat und mische alles gut durch. Lass den Salat kurz ziehen.
5. Zum Schluss den Salat mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen.

Fenchelsalat mit Weintrauben und Litschi

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Fenchel, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 8 frische Weintrauben, gewaschen und halbiert
- 5 Litschis, geschält und entkernt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- 1 TL Sesamsamen
- Eine Prise Salz
- Eine kleine Prise schwarzer Pfeffer, nach Bedarf
- Einige Blätter frische Petersilie, gewaschen und grob gehackt
- 1 EL Mandeln, großzügig gehackt

Zubereitung:

1. Nimm eine Salatschüssel zur Hand und füge die in Scheiben geschnittenen Fenchelstücke hinzu.
2. Mische die halbierten Weintrauben und die Litschis unter den Fenchel.
3. In einer kleinen Schale Olivenöl, Verjus, Salz und Pfeffer vermengen, um ein Dressing herzustellen.
4. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles gut miteinander, sodass der Salat gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt ist.
5. Bestreue den Salat mit Sesamsamen, gehackten Mandeln und der frischen Petersilie. Guten Appetit.

Endiviensalat mit Johannisbeeren und Kürbiskernen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Endiviensalat, gewaschen und grob gehackt
- 50 g Johannisbeeren, gewaschen und von den Rispen gelöst
- 20 g Kürbiskerne, geröstet
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 TL Honig
- Einige Blättchen frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. In einer trockenen Pfanne die Kürbiskerne kurz rösten, bis sie anfangen zu duften. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Salatschüssel den Endiviensalat mit den Johannisbeeren, den Apfelstücken und den gerösteten Kürbiskernen vermengen.
3. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Verjus, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Gut verrühren, bis es eine homogene Masse ergibt.
4. Das Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermischen.
5. Den Salat auf einem Teller anrichten, mit Chia-Samen bestreuen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Süßer Fruchtsalat mit Apfel und Kirschen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 Apfel, gewaschen und gewürfelt
- 10 Kirschen, entsteint und halbiert
- 5 Erdmandeln, fein gemahlen
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Kokoschips
- 1 EL Chia-Samen

Zubereitung:

1. Du nimmst als Erstes den Apfel und würfelst ihn in kleine, mundgerechte Stücke.
2. Danach entsteint du die Kirschen und halbiert sie.
3. Nimm eine Schüssel und vermische die Apfelstücke und Kirschen. Füge die gemahlenen Erdmandeln hinzu.
4. Nun gibst du den Joghurt in die Schüssel und verrührst alles gut miteinander. Wenn du magst, kannst du den Honig einrühren, um dem Salat eine zusätzliche Süße zu verleihen.
5. Die gehackten Mandeln und die Kokoschips sorgen für ein wenig Crunch in deinem Fruchtsalat. Streue sie darüber.
6. Zum Abschluss streust du die Chia-Samen darüber und gibst eine Prise Zimt dazu. Alles gut miteinander vermengen.
7. Lass den Salat für etwa 10 Minuten ziehen, damit die Chia-Samen aufquellen können.

Kürbissalat mit frischer Petersilie und Mandeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Kürbis, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Salz
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
- 1 Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Dinkelsirup
- Weißer Pfeffer, nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gib das Olivenöl hinein. Füge die Kürbiswürfel hinzu und brate sie etwa 8-10 Minuten an, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Würze mit einer Prise Salz. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen, um abzukühlen.
2. Während der Kürbis abkühlt, röste die gehackten Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht an, bis sie leicht goldbraun sind. Beiseite stellen.
3. In einer Salatschüssel Joghurt, Dinkelsirup und weißem Pfeffer mischen, um ein einfaches Dressing herzustellen.
4. Füge den abgekühlten Kürbis, Apfelscheiben, geröstete Mandeln und gehackte Petersilie zum Dressing in der Schüssel hinzu. Mische alles vorsichtig durch, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Rhabarber-Mango-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Rhabarber, gewaschen und in feine Stücke geschnitten
- 100 g Mango, geschält und gewürfelt
- 50 g Feldsalat, gewaschen und trocken geschleudert
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- 1 TL Honig
- 2 EL gehackte Mandeln, leicht geröstet
- Eine Prise Salz
- Eine Prise weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zunächst bereitest du den Rhabarber vor. Den Rhabarber gut waschen, die Enden entfernen und in feine Stücke schneiden.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing das Olivenöl, Verjus und Honig in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
4. Den Feldsalat auf einem Teller ausbreiten und darüber die Rhabarber- und Mangowürfel verteilen.
5. Das Dressing gleichmäßig über den Salat träufeln.
6. Zum Schluss mit den gehackten Mandeln bestreuen. Guten Appetit!

Chinakohl-Apfel-Salat mit Zimt

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten
- 1 mittelgroßer Apfel, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel den Chinakohl und die Apfelscheiben vermengen.
2. In einer kleinen Schale Joghurt, Honig, Olivenöl, Zimt, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Das Dressing über den Chinakohl und die Äpfel geben und gut vermischen, sodass alles gut bedeckt ist.
4. Die gehackten Mandeln darüberstreuen und mit der frisch gehackten Petersilie garnieren.

Artischockensalat mit Mohn und Kürbiskernen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 frische Artischocke, gewaschen und in Viertel geschnitten
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 50 g Feldsalat, gewaschen und getrocknet
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 TL Mohn
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- 1 TL Dinkelsirup oder Honig
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Zuerst die Artischocken-Viertel in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für etwa 10-12 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und beiseite stellen, um sie etwas abkühlen zu lassen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Verjus, Dinkelsirup oder Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
3. Den Feldsalat und die gewürfelten Äpfel in eine Salatschüssel geben. Die abgekühlten Artischockenviertel hinzufügen.
4. Das vorbereitete Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
5. Den Salat auf einen Teller geben, mit Kürbiskernen, Mohn und gehackter Petersilie bestreuen.