

Artischockensalat

ehemals Nüsslisalat

4 Personen



Menge Zutaten

Artischockensalat
8 St. Artischocken
40 ml Zitronensaft
40 g Olivenöl
40 g Verjus
Chili
Käse
Öl

Shiitake-Pilze
120 g Shiitake-Pilze
50 g Holzspäne zum
Räuchern
250 g Wasser
7,5 g Salz
60 g Öl

Tofu
25 g Seidentofu
Blätter einer Sonnenblume
30 g Sonnenblumenkernen

Arbeitsschritte

Artischocken rüsten und fein aufhobeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen.

Raucherspäne in einer Pfanne erhitzen, bis sie rauchen. Pilze in einen Siebeinsatz legen und mit Alufolie abdecken und 20 Minuten räuchern. Wasser mit Salz kurz aufkochen und danach die Pilze in die Salzlake geben. Alles kurz aufkochen, auskühlen lassen und danach in Öl anbraten.

Falls Sie auf das Räuchern verzichten möchten, legen Sie die Pilze direkt in die Salzlake.

Seidentofu in kleine Stücke schneiden. Sonnenblumenkerne im Ofen bei 220 Grad 7 Minuten backen. Blätter der Sonnenblumenblüte abzupfen.

Alle Zutaten als Salat anrichten und drapieren.

Steigende Temperaturen, Dürren und fehlende Biodiversität bedrohen den Anbau von Nahrungsmitteln. Lassen Sie sich auf ein kulinarisches Experiment ein und bereiten Sie einen Nüsslisalat mit den Zutaten zu, die uns in einer Zukunft ohne stärkeren Umweltschutz noch zur Verfügung stehen. Denn dem Nüsslisalat dürfte es in Zukunft deutlich zu heiss und zu trocken sein. Sie und Ihre Gäste werden sehen, der neue Nüsslisalat schmeckt gut. Aber beunruhigt Sie die Vorstellung nicht auch, sich künftig anders ernähren zu müssen? Falls ja, wählen Sie bitte am 20. Oktober 2019 umweltfreundliche Politikerinnen und Politiker.

Hats geschmeckt? Zeigen Sie uns Ihr Resultat mit einem Tischselfie unter dem Hashtag #wähleUmwelt auf Instagram. Unterstützen Sie unsere Kampagne und fordern Sie in Ihrem Post Politikerinnen und Politiker, die sich für den Umweltschutz einsetzen.

Informationen zu den Kandidierenden und zu deren Umweltfreundlichkeit finden Sie unter umweltrating.ch