

## Rezept

# Artischocken mit Dips

Ein Rezept von Artischocken mit Dips, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>4</b> Artischocken	Saft von 1 Zitrone
<b>1 TL</b> Salz	<b>2</b> Lorbeerblätter
<b>2 Zweige</b> Thymian	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>2</b> Eigelb	<b>1/2 TL</b> Salz
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>125 ml</b> Sonnenblumenöl
<b>1/2 Bund</b> Zitronenbasilikum	<b>2 EL</b> Joghurt
Cayennepfeffer	<b>1 Bund</b> Minze
<b>1</b> Avocado	<b>2-3 EL</b> Limettensaft
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> saure Sahne
Salz	Cayennepfeffer
Zucker	<b>1 EL</b> Senf
<b>2 EL</b> Weißweinessig	<b>3 EL</b> Gemüsebrühe
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>4 EL</b> Kräuter
Salz	Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

## Zubereitung

1. Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz mit einem Ruck abbrechen (am besten über einer Tischkante). So bleiben keine harten oder bitteren Fasern im Artischockenherz. Harte Blätter entfernen, Blattspitzen nach Belieben kürzen.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Zitronensaft aufkochen, Salz, Lorbeerblätter und Thymianzweige dazugeben. Die Artischocken darin etwa 30-35 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen.
3. Für die Mayonnaise den Zitronensaft mit den Eigelben und Salz im Mixer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Öl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl untermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Zitronenbasilikum waschen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken und mit dem Joghurt untermischen. Mayonnaise mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Für die Avocado-creme die Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus den Hälften heben und sofort mit 2 EL Limettensaft, Öl und der Minze pürieren. Saure Sahne untermischen. Den Dip mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und Zucker abschmecken.

5. Für die Vinaigrette Senf, Weißweinessig und Gemüsebrühe verrühren. Olivenöl und Kräuter unterschlagen. Salzen und pfeffern.
- 
6. Die Artischocken mit den Saucen servieren. Blättchen abzupfen, fleischigen Teil in einen Dip tauchen und genießen. Zum Schluss die Artischockenböden vom Heu befreien und ebenfalls mit Dip essen.