

Rezept

# Artischocken mit Kräuterdip

Ein Rezept von Artischocken mit Kräuterdip, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> fleischige Artischocken	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	<b>1 Bund</b> gemischte Kräuter (z. B. für Grüne Sauce oder selbst zusammengestellt: Borretsch, Petersilie, Kerbel, Pimpinelle, Estragon, Rucola und Schnittlauch)
<b>400 g</b> Tomaten	<b>150 g</b> Crème fraîche
schwarzer Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Die Artischocken waschen und die Stiele dicht an der Knospe abschneiden. Rundum so viele Blätter ablösen, bis ihr unteres Ende sichtbar fleischiger wird. Dann das obere Ende der Artischocken mit dem Messer 2 cm breit abschneiden, die Spitzen der übrigen Blätter mit der Küchenschere abschneiden.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit dem Zitronensaft aufkochen und kräftig salzen. Die Artischocken hineinlegen und 20-30 Min. sprudelnd kochen. Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter leicht herausziehen lassen.
3. Inzwischen für den Dip die Kräuter waschen, gut trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Würfel mit der Crème fraîche pürieren. Die Kräuter unterheben, den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schälchen füllen.
4. Die Artischocken gründlich abtropfen lassen und auf vier Teller setzen. Beim Essen Blatt für Blatt abzupfen und mit dem fleischigen Ende in den Dip tauchen. Zuletzt das Heu entfernen und den Artischockenboden mit dem Dip genießen. Dazu schmeckt noch knuspriges Weißbrot, z. B. Baguette.