

Rezept

Artischocken mit Kräuterjoghurt

Ein Rezept von Artischocken mit Kräuterjoghurt, am 09.06.2026

Zutaten

2 große Artischocken	1/2 unbehandelte Zitrone
Salz	1 hart gekochtes Ei
1 EL kaltgepresstes Rapsöl	100 g Vollmilchjoghurt
1 EL gehackter Kerbel	1 TL gehackter Dill
1/2 TL gehackter Estragon	weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Stiele und Blattspitzen der Artischocken abschneiden. Die Schnittflächen sofort mit der Zitronenhälfte abreiben. Die Artischocken in einem Topf mit Wasser bedecken. Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden und ins Wasser legen. Salzen. Die Artischocken aufkochen und zunächst 10 Min. offen, dann weitere 25 Min. zugedeckt sanft kochen lassen.
2. Das Ei halbieren und das Eigelb herauslösen. Mit etwas Zitronensaft und dem Öl glatt zerdrücken. Ca. 1/2 TL Zitronenschale dazureiben. Den Joghurt und die Kräuter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß fein hacken.
3. Die Artischocken herausheben. Umgedreht abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die inneren Blätter auszupfen und die Blütenfäden (Heu) mit einem Teelöffel entfernen. Die Knospen auf Teller setzen. Mit der Sauce füllen und mit den Eiweißwürfelchen bestreuen.
4. Zum Essen die Blätter abzupfen, in die Sauce dippen und das fleischige Blattinnere zwischen den Zähnen herausstreifen.