Rezept

Artischocken mit Kräuter-Ei-Vinaigrette

Ein Rezept von Artischocken mit Kräuter-Ei-Vinaigrette, am 13.06.2025

Zutaten

- **1** Zitrone
- Salz
- **1** Fleischtomate
- **1 TL** Kapern
- 1/3 Bund Schnittlauch
- **100 ml** Olivenöl
- **4** große Artischocken
- **4** Eier (M)
- **3** Sardellenfilets (in Salz eingelegt)
- je 4 Stängel Basilikum und Petersilie
- 1-2 EL Sherryessig
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Saft der Zitrone auspressen und mit reichlich Wasser in einen Topf geben. Die Artischocken waschen, Stiele wegschneiden und eventuell die äußersten harten Blattspitzen der Artischocken mit einem scharfen Messer oder einer Schere abschneiden. Artischocken dann sofort in das Zitronenwasser im Topf geben, damit sie sich an den Schnittstellen nicht braun verfärben. Das Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Artischocken zugedeckt bei mittlerer Hitze 40-45 Min. garen, bis sie weich sind – die Blätter müssen sich leicht herauslösen lassen.

2. Zwischenzeitlich die Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, kurz abkühlen lassen und schälen. Dann die Eier halbieren, Eigelbe herauslösen und mit einer Gabel grob zerdrücken, Eiweiße fein hacken.

3. Die Tomate waschen, quer halbieren und die Kerne mit einem spitzen kleinen Messer herauslösen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Das Salz von den Sardellenfilets abspülen, die Filets trocken tupfen und mit den Kapern fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Basilikum- und Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4. Sherryessig, Olivenöl und die zerdrückten Eigelbe kräftig verrühren, dann gehackte Eiweiße, Tomatenwürfel, gehackte Sardellen, Kapern und die Kräuter unterrühren, salzen und pfeffern. Die Vinaigrette durchziehen lassen, bis die Artischocken gar sind.

5. Die Vinaigrette in kleine Schälchen, Schüsseln oder Tassen füllen. Die Artischocken mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen, auf Teller oder eine Platte setzen und mit der Kräuter-Ei-Vinaigrette zum Dippen servieren – perfekt als Vorspeise oder auch als leichtes Abend- oder Mittagessen.