Rezept

Artischocken mit Salsa verde und Dip

Ein Rezept von Artischocken mit Salsa verde und Dip, am 24.05.2025

Zutaten

4	große oder 8 mittelgroße Artischocken
1	Bio-Zitrone
3 EL	Weißweinessig
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kapern
1/8 l	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
50 g	Weißbrot (ohne Rinde, z. B. 1 kleines Brötchen)
1	Schalotte
1	Gewürzgurke
2 Bund	Petersilie
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Artischockenstiele am Ansatz anritzen und dann abbrechen, so zieht man einige dicke zähe Fasern aus dem Artischockenboden. Sind die Artischocken sehr frisch und eher mittelgroß, sind die Stiele oft noch recht zart, das sieht man daran, dass beim Abbrechen keine Fasern aus dem Boden herausgezogen werden. Solche Artischockenstiele einfach schälen und dann mit den Artischocken mitkochen – zarte Artischockenstiele sind fast genauso delikat wie Artischockenböden. Zähe dicke Stiele mit stark gefurchter Oberfläche entsorgen. Äußere vertrocknete Blätter von der Artischocke abbrechen – wenn die Artischocken schön frisch sind, muss man manchmal gar keine Blätter entfernen.

3. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Zitrone auspressen, Saft und ausgepresste Zitronenstücke ins Wasser geben. Die Artischocken je nach Größe 15-20 Min. kochen – sobald sich die äußeren Blätter gut aus den Artischocken ziehen lassen, sind sie gar. Dann die Artischocken aus dem Wasser nehmen.

4. Währenddessen den Dip vorbereiten: Das Weißbrot klein schneiden oder zupfen und im Essig einweichen.

5. Schalotte schälen. Die Wurzeln abschneiden, ohne dabei den Wurzelansatz zu verletzen (dann fällt die Schalotte beim Halbieren nicht auseinander). Schalotte halbieren, die Hälften längs eng nebeneinander einschneiden, dabei am Wurzelansatz festhalten. Große Schalotten ein- oder zweimal waagrecht von der Spitze Richtung Wurzel einschneiden. Quer in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken oder durch die Presse drücken.

6. Gewürzgurke zuerst längs in dünne Scheiben, dann längs in Streifen und quer in Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, dicke Stiele entfernen, den Rest ebenfalls grob hacken.

7. Eingeweichtes Weißbrot mit Petersilie und Olivenöl fein pürieren – entweder im Blitzhacker oder mit einem Pürierstab in einem Mixbecher oder einem anderen hohen Gefäß. Gewürzgurken, Schalotten und Knoblauch nur unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Artischocken mit dem Dip anrichten. Nach und nach von außen beginnend die Artischockenblätter aus der Knospe ziehen, in den Dip tauchen und den fleischigen Teil am unteren Ende des Blattes mit den Zähnen vom Blatt ziehen.

9. Sobald alle Blätter weg sind, das sogenannte »Heu« auf dem Artischockenboden mit einem Messer entfernen. Den Artischockenboden in Stücke schneiden, dippen und ebenfalls essen.