

Rezept

Artischocken mit Senf-Vinaigrette

Ein Rezept von Artischocken mit Senf-Vinaigrette, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 4 große Artischocken | Salz |
| 1-2 EL scharfer Senf | 4-5 EL Weißweinessig oder Zitronensaft |
| 7-8 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl | 2 Zweige Dill oder 1 Bund Schnittlauch |
| Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Artischocken waschen, die Stiele ganz dicht an den Stauden abtrennen. Das obere Drittel der Blattspitzen mit einer Küchenschere oder mit einem (wirklich) scharfen Messer abschneiden.

2. Artischocken in einem Topf nebeneinander stellen, so viel Wasser angießen, daß sie zur Hälfte drin stehen, salzen. Zugedeckt zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze je nach Größe 30-40 Minuten köcheln. Zwischendurch zum Probieren eines der äußeren Blätter abzupfen – sobald das ganz leicht geht, sind die Artischocken gar.

3. Während die Artischocken kochen, die Vinaigrette zum Dippen anrühren. Dafür den Senf (am besten schmeckt's mit Dijonsenf) mit Weißweinessig oder Zitronensaft verquirlen, das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill oder Schnittlauch waschen, trockenschütteln, ganz fein aufschneiden und in die Marinade rühren.

4. Die Artischocken aus dem Topf nehmen, umgedreht abtropfen lassen, auf Teller legen. Die Vinaigrette in vier kleine Schälchen verteilen. Zum Essen jedes Blatt einzeln aus der Artischocke zupfen, das fleischige Ende in den Dip tauchen und durch die Zähne ziehen. Wenn alle äußeren Blätter abgenagt sind, taucht ein ungenießbarer Teil auf – das Heu. Einfach abschaben und den darunter liegenden Artischockenboden freilegen – der schmeckt nämlich am besten, und für diesen Leckerbissen muß man unbedingt auch noch einen Rest Dip übrig haben.