

Rezept

Artischocken mit Zitronen-Aioli

Ein Rezept von Artischocken mit Zitronen-Aioli, am 18.04.2025

Zutaten

50 ml Sojadrink	1 EL Dijon-Senf
1 kleine Bio-Zitrone	Salz
2 große runde Artischocken (à 350 g)	100 ml Rapsöl
2 frische Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr)	1 Msp. Piment d'Espelette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 52 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Sojadrink und Senf in einen Rührbecher geben und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen.

2. Reichlich Wasser in einem großen Topf mit 1 TL Salz und 2 EL Zitronensaft aufkochen. Die Artischockenstiele direkt unter der Blüte mit einem Ruck abbrechen. Jeweils das obere Drittel der Artischockenblüte flach abschneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die harten, äußeren Blätter abzupfen. Die übrigen Blattspitzen mit einer Schere großzügig abschneiden. Die Artischocken in das kochende Wasser geben und darin in 25-35 Min. gar kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

3. Für die Aioli das Öl und 1 TL Zitronensaft in den Rührbecher geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und einschalten. Nach gut 30 Sek. den Pürierstab langsam nach oben ziehen, dabei immer weiter mixen. Dann den Pürierstab wieder langsam nach unten bewegen. Auf diese Weise die Zutaten so lange mixen, bis eine cremige Mayo entstanden ist. Die Knoblauch-Mayo mit Salz, Zitronenschale und Piment d'Espelette abschmecken. Aioli in Schälchen mit den Artischocken auf einem Teller anrichten.