Rezept

Artischocken mit Zitronen-Mayo und Minze-Vinaigrette

Ein Rezept von Artischocken mit Zitronen-Mayo und Minze-Vinaigrette, am 22.05.2025

Zutaten

Für die Artischocken:

- **1 ½** Zitronen
- Salz
- **4** große runde Artischocken (à ca. 350 g)
- **2** Lorbeerblätter

Für die Zitronen-Mayo:

- **½** Bio-Zitrone
- **1 TL** zimmerwarmer Dijon-Senf
- **2 EL** Crème légère
- Piment d'Espelette
- **1** großes zimmerwarmes, sehr frisches Eigelb
- **ca. 70 ml** Sonnenblumenöl
- Salz

Für die Minze-Vinaigrette:

- **4 Stängel** Minze
- **2** dünne Frühlingszwiebeln
- **2 EL** Weißweinessig
- **4 EL** gut gewürzte Gemüsebrühe
- Salz
- **2 Stängel** Petersilie
- **1 EL** körniger Rotisseursenf
- **1/2 TL** brauner Zucker
- **4 EL** Olivenöl
- frisch gemahlener grüner Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 29 g F, 50 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Für die Artischocken reichlich Wasser aufkochen. Die Zitronen auspressen. Artischockenstiele direkt unter der Blüte mit einem Ruck abbrechen (am besten über einer Tischkante). Die harten, äußeren Blätter abzupfen. Jeweils das obere Drittel der Artischockenblüten flach abschneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die übrigen Blattspitzen mit einer Schere großzügig abschneiden.

2. Den übrigen Zitronensaft mit 1 TL Salz und den Lorbeerblättern in das kochende Wasser in den Topf geben. Die Artischocken darin in 25-35 Min. gar kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

3. Für die Mayo die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Das Eigelb mit dem Senf in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren, d. h. in ganz dünnem Strahl unter ständigem Weiterschlagen dazufließen lassen, bis eine weiche Mayonnaise entsteht. 1-2 TL Zitronensaft und die Crème legère unterrühren. Mayo mit Zitronenschale, Salz und Piment d'Espelette würzen und abschmecken.

4. Für die Vinaigrette die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr fein hacken. Den groben Senf mit dem Weißweinessig, dem Zucker und der Gemüsebrühe verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Minze, Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren. Die Vinaigrette kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

---

5. Vinaigrette und Mayo jeweils auf vier kleine Schälchen oder Tellerchen verteilen, nach Belieben noch mit Minzeblatt bzw. Piment d'Espelette und Zitronenschale garnieren und mit den abgekühlten Artischocken servieren. Dann jeweils Blättchen abzupfen, fleischigen Teil in die Mayo oder die Vinaigrette dippen und genießen. Zum Schluss Artischockenböden vom Heu befreien und ebenfalls mit Mayo oder Vinaigrette essen.