

## Rezept

# Artischocken mit dreierlei Saucen

Ein Rezept von Artischocken mit dreierlei Saucen, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>4</b> dicke, fleischige Artischocken	Salz	1	ganz frisches Eigelb (Größe M, zimmerwarm, also mindestens 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank holen)
<b>1 TL</b> Dijon-Senf	<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>150 ml</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b> Crème fraîche	Pfeffer		1/4 Bund Zitronenmelisse
<b>250 g</b> Crème fraîche			Salz
<b>2 TL</b> Zitronensaft			<b>1</b> gute Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Rucola, Pimpinelle und Borretsch)
<b>150 g</b> Tomaten		<b>1 TL</b>	Öl
<b>2 TL</b> Dijon-Senf	Salz		Salz
		<b>5</b>	Stängel Estragon
		<b>2 EL</b>	Weißweinessig
		<b>8 EL</b>	Olivenöl
			Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

## Zubereitung

1. Die Artischocken unter fließendem Wasser abbrausen. Den Stiel dicht an den unteren Blättern einfach abschneiden. Die unteren Blätter sind klein und manchmal leicht braun – abzupfen. Von den übrigen Blättern mit der Küchenschere die Spitzen abschneiden.
2. In einem weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Zitronensaft und Salz dazugeben. Artischocken einlegen und den Topfdeckel halb auflegen. Die Artischocken bei mittlerer bis starker Hitze um die 30 Minuten garen, bis sie weich sind. Und das kann man so überprüfen: 1 Artischocke mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben – mit dem Stielansatz nach oben, damit das Wasser gut ablaufen kann. Jetzt eins der äußeren Blätter abziehen. Geht das schön leicht, ist das Gemüse fertig, sitzt es noch fest, ein paar Minuten zugeben. Während die Artischocken kochen, Saucen zubereiten.
3. Für die Mayonnaise muss das Eigelb wirklich zimmerwarm sein, sonst haben Eigelb und Öl nicht die gleiche Temperatur und die Mayo gelingt nicht. Also das zimmerwarme Eigelb mit dem Senf in einer hohen Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Dann das Öl zuerst Tropfen für Tropfen unter die Eigelbcreme schlagen. Wenn die Mischung dickflüssiger wird, lässt man das Öl im dünnen Strahl einfließen. Immer weiterrühren! Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Melisse waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Zitronenschale und -saft und der Crème fraîche unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Kräutercreme die Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Crème fraîche mit Öl und Zitronensaft cremig verrühren. Kräuter untermischen, salzen, pfeffern.

---

5. Für die Vinaigrette Estragon waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, vierteln und sehr fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Essig mit Senf und Estragon glatt verrühren. Das Öl mit einer Gabel unterschlagen, bis die Mischung cremig ist. Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

6. Und jetzt geht's ans Essen: Die Artischocken mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Die Saucen für jede Person auf drei Schälchen verteilen. Jeder nimmt sich nun seine Artischocke auf den Teller, zieht ein Blatt nach dem anderen heraus, tunkt es mit dem fleischigen Ende in eine der Saucen und steckt sie in den Mund. Artischockenfleisch mit der Sauce zwischen den Zähnen vom Blatt streifen und essen. Wenn die Blätter ganz dünn werden und nur noch wenig Fleisch zu bieten haben, einfach restlos abzupfen. Darunter liegt das fasrige "Heu". Das schneidet man mit dem Messer ab. Und darunter liegt das Herzstück der Artischocke, der Boden – für viele das Beste überhaupt. Diesen mit dem Messer in Stücke schneiden und mit den Saucen schmecken lassen. Dazu und auch zum Tunken der restlichen Saucen gibt es natürlich Baguette.