

Rezept

Artischockenböden mit Mandel-Paste

Ein Rezept von Artischockenböden mit Mandel-Paste, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 unbehandelte Zitrone | 4 große oder 8 kleine Artischocken |
| Salz | |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Frühlingszwiebeln |
| 100 g blanchierte Mandeln | 1/2 Bund Minze |
| 200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe | 2-3 EL Olivenöl |
| Cayennepfeffer | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| Salz | 1 große Fleischtomate |
| 1 kleine rote Zwiebel | Pfeffer |
| Cayennepfeffer | 1/2 Bund Basilikum |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen, trockenreiben. Aus der Mitte vier dünne Scheiben schneiden, den Rest auspressen.

2. Die Artischocken waschen (Step 1). Den Stiel abbrechen, so dass sich die harten Stützfasern aus dem Boden herausziehen lassen. Die oberen zwei Drittel der Blütenblätter mit einem scharfen Messer abschneiden (Step 2); die restlichen rund um den Blütenboden mit dem Messer entfernen. Das so genannte »Heu« mit einem Teelöffel herauslösen (Step 3). Mit einem kleinen Küchenmesser noch verbliebene faserige Stellen und Blattansätze entfernen (Step 4). Böden sofort mit etwas Zitronensaft benetzen, damit sie an der Luft nicht braun werden. Im Salzwasser ca. 10 Min. bei schwacher Hitze garen, abgießen.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Weiß und Grün getrennt fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze abspülen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Die Hälfte ganz lassen, den Rest fein hacken. Mandeln im Mixer oder Blitzhacker sehr fein mahlen.

4. Das Zwiebelweiß in 1 EL Olivenöl in 3-4 Min. glasig dünsten, Knoblauch zugeben, 1 Min. mitdünsten, mit heißer Brühe ablöschen. Gemahlene Mandeln einstreuen, ca. 5 Min. offen köcheln, bis die Sauce cremig eindickt. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Abkühlen lassen, Zwiebelgrün und gehackte Minze untermischen.

5. Fleischtomate überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch ohne den Stielansatz würfeln, salzen und pfeffern. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomate, Zwiebel und Basilikum mit restlichem Olivenöl mischen, mit Cayennepfeffer kräftig scharf abschmecken.

6. Artischockenböden mit Mandelsauce füllen, mit Zitronenscheiben und Minzeblättchen dekorieren. Neben jede Portion etwas Tomatensalat löffeln.