

Rezept

Gekochte Artischocke mit Dips und Vinaigrette

Ein Rezept von Gekochte Artischocke mit Dips und Vinaigrette, am 26.04.2025

Zutaten

Pilz-Dip:

200 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Shiitake, Kräuterseitlinge, Champignons)	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	2 Zweige Thymian
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	Meersalz
60 g Parmesan	½ Bio-Zitrone
	ofenfeste Form (ca. 30 x 20 cm)

Tomatendip:

100 g mehligkochende Kartoffel	1 kleine Tomate
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Basilikum
½ rote Chilischote	Meersalz
6 EL Öl	6 EL Olivenöl

Vinaigrette:

1 Schalotte	4 Stängel Kerbel
6 EL Olivenöl	1 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Honig	Meersalz
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	

Artischocke:

½ Bio-Zitrone	4 große Artischocken
Meersalz	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 56 g F, 11 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Für den Pilzdip Backofen auf 200° vorheizen. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Mit den Händen in kleine Stücke zupfen, in eine ofenfeste Form geben. Knoblauch schälen, halbieren und hinzufügen. Thymian waschen, trocken tupfen und hinzufügen. Butter in Flöckchen daraufgeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. rösten. Herausnehmen, Thymian entfernen. Abkühlen lassen. Zitrone waschen und trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Pilze mit Zitronenschale, -saft und Parmesan fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte er zu fest sein, 1-2 EL warmes Wasser untermixen.

2. Für den Tomatendip Kartoffel schälen, vierteln, in Salzwasser gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, grob zerkleinern. Kartoffel zerdrücken. Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocken schütteln, mit Stielen grob hacken. Chilischote waschen, Stielansatz entfernen. Vorbereitete Zutaten mit 1 großen Prise Salz in einem hohen Rührbecher kurz mit dem Pürierstab mixen. Beide Ölsorten verrühren und unter weiterem Mixen in einem dünnen Strahl einlaufen lassen.

3. Für die Vinaigrette Schalotte schälen, fein hacken. Kerbel waschen, trocken schütteln und mitsamt Stielen fein hacken. Schalotte und Kerbel mit Olivenöl, Balsamico und Honig kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Artischocken in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Zitrone waschen, in vier Scheiben schneiden. Artischocken waschen. Stiele, Spitzen und ledrige äußere Blätter abschneiden. Auf der Schnittfläche jeder Artischockenspitze je 1 Zitronenscheibe mit Küchengarnt festbinden. Artischocken mit 1 großen Prise Salz im kochenden Wasser 20-30 Min. garen - sie sind gar, wenn sich die Blätter leicht herausziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Dips und Vinaigrette dazu reichen. Die Blätter herauszupfen, dippen und das Fruchtfleisch abzuzeln. Am Ende das Heu entfernen, den Artischockenboden mit den Dips essen.