

Rezept

Gekochte Artischocke mit Koriander-Senf-Dip

Ein Rezept von Gekochte Artischocke mit Koriander-Senf-Dip, am 19.04.2024

Zutaten

2	große Artischocken		Meersalz
1/2	Zitrone	3 Bund	Koriandergrün (z. B. Asialaden)
2 EL	Weißweinessig	1 EL	Senf
4 EL	Oliveneröl	1 EL	Agavendicksaft (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Artischockenblätter um etwa ein Drittel mit einer Schere kürzen, die Stiele abschneiden (Achtung: Stiele dann nicht wegwerfen, sondern mitkochen).
2. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Kochwasser geben. Die Artischocken mit dem Boden nach unten in den Topf legen und 30 - 40 Min. garen (je nach Größe). Wenn die Artischocken gar sind, lassen sich die äußeren Blätter leicht herausziehen.
3. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und, die Blätter nach unten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Weißweinessig mit dem Senf, dem Olivenöl und dem Agavendicksaft verquirlen und den Koriander dazugeben.
5. Die Vinaigrette auf zwei Schalen verteilen und die Artischocke dazu servieren.
6. Zum Verzehr die Blätter der Artischocke einzeln abzupfen, den unteren Teil in den Dip tunken und das fleischige Ende des Artischockenblatts mit den Zähnen herausziehen. Sind die großen Artischockenblätter verzehrt, können die kleineren Blätter und das Heu entfernt und der Artischockenboden gegessen werden.