Artischocken

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Artischocken
- 1 Zitrone
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Schalotte
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Weißweinessig
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung

1. Entferne die äußeren, harten Blätter der Artischocken.

2. Schneide die Spitzen der Artischockenblätter mit einer Schere ca. 2 cm ab. Kürze den Stiel und schäle die faserigen Stielenden.

3. Halbiere die Zitrone und reibe die Artischocken anschließend damit ein, um eine Braunfärbung zu vermeiden. Presse die Zitrone aus.

Zubereitung

1. Fülle einen großen Topf mit Wasser. Gib den Zitronensaft, 1 TL Salz, die Lorbeerblätter und die Artischocken hinein und bringe alles zum Kochen. Reduziere die Hitze auf mittlere Temperatur und lasse die Artischocken ca. 30–40 Minuten köcheln, bis sich die Blätter leicht abziehen lassen. Prüfe mit einem Messer, ob das Innere weich ist. Nimm die gekochten Artischocken aus dem Wasser und lasse sie gut abtropfen.

2. Schäle die Schalotte und würfle sie sehr fein. Verrühre in einer kleinen Schüssel den Senf und den Essig. Rühre nach und nach das Olivenöl ein, bis eine glatte Creme entsteht. Mische die Schalotte unter die

Vinaigrette und schmecke sie mit Honig, Salz und Pfeffer ab.

3. Richte die Artischocken auf einem Teller an und serviere die Vinaigrette in kleinen Schälchen. Ziehe die einzelnen Blätter der Artischocken ab, dippe sie in die Vinaigrette und zieh das zarte Fleisch an der Blattunterseite mit den Zähnen ab. Entferne die rasierpinselartigen Härchen im Inneren, bevor du das Artischockenherz und -boden genießt.