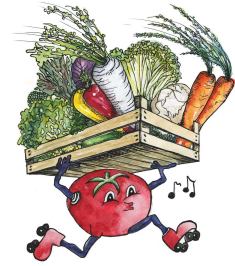


Artischocken Rezept



So isst man die Artischocken: Die Blätter werden einzeln aus dem Blütenkopf gezupft, in den Dip gestippt und mit den Zähnen abgezogen. Solange, bis am Ende der Blütenboden frei wird. Dann das Heu (den faserigen Flaum) entfernen und das Herz genießen. Gekochte Artischocken nicht länger als 24 Stunden aufheben.

Artischocken richtig zubereitet: Artischocken säubern, evtl. die harten Blattspitzen mit einer Schere um ein Drittel einkürzen. Erhitzen Sie reichlich Salzwasser mit Zitronensaft. In das kochende Wasser werden die vorbereiteten Artischocken gelegt. Je nach Größe sind sie nach 25 bis 30 Minuten gar. Wenn sich die Blätter herausziehen lassen, nehmen Sie die Artischocken aus dem Wasser und lassen sie kopfüber abtropfen. Nach Belieben warm oder kalt servieren.



Artischocken zum Dippen

Zutaten:

Artischocken, Zitronensaft, Salz, 2 EL Creme fraiche, 3 EL Joghurt, 2 EL Mayonnaise, 1TL Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 EL Petersilie, 1 EL Weißweinessig, ½ TL Zucker

Zubereitung:

Vor dem Kochen waschen Sie die Artischocke kalt ab und brechen den Stiel heraus. Die Stacheln der Blätter können Sie mit einer Schere abschneiden. Schneiden Sie den Boden der Frucht sowie die untersten Blätter ab und beträufeln Sie die Schnittstellen sofort mit Zitronensaft, sonst werden sie braun. Anschließend werden sie in Salzwasser ca. 30-45 Minuten gegart. Geben Sie zusätzlich noch einen Spritzer Zitronensaft ins Wasser. Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter leicht herauszupfen lassen. Lassen Sie das Gemüse dann gut abtropfen. Während der Kochzeit kann der Dipp zubereitet werden. Creme fraiche, Joghurt, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Petersilie, Essig und Zucker verrühren und abschmecken. Nun können die Blätter der Artischocke abgezupft werden und die abgezupfte Seite in den Dipp getaucht werden. Einfach „abzuzzeln“ und so bald alle Blätter abgezupft sind und das Heu erscheint, dieses abschneiden und den Boden der Artischocke genießen.

Quelle: Ökokiste