

ARTISCHOCKENGERICHT

ARTISCHOCKEN IN FEINER VINAIGRETTE

ÜBERREICHT DURCH OBST & GEMÜSE WAGNER

Zutaten (für 4 Personen):

2 EL Zitronensaft
4 große Artischocken
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL fein gehackter Oregano
1 halber TL gemahlener Kreuzkümmel
1 halber TL gemahlener Koriander
1 Prise getrocknete Chiliflocken
3 TL Sherryessig
60 ml Olivenöl

Tipp: Statt Oregano, Kreuzkümmel, Koriander und Chiliflocken ergibt auch der "Koriander-Mint-Mix" aus der "Gewürzoase" von Obst & Gemüse Wagner einen ausgezeichneten Geschmack!

Zubereitung:

Zitronensaft in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Die Artischocken vorbereiten:

Stiele bis auf 5 cm kürzen, zähe aussenblätter entfernen. Das obere Viertel der Blätter abschneiden. Artischocken längs halbieren, sehr große längs vierteln. Das Heu mit einem Teelöffel entfernen, dann die Artischocken in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht verfärben.

Die Artischocken in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 20 Minuten weich garen. (Die Garzeit hängt von der Größe der Artischocken ab.)

Mit einem Spieß in den Artischockenboden einstechen. Wenn die Böden weich sind, die Artischocken abgießen und mit der Schnittfläche nach unten abtropfen.

Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander und Chiliflocken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Essig einrühren. Unter ständigem Rühren das Öl langsam dazugeben, sodass die Mischung emulgiert. Am besten geht das in einer kleinen Küchenmaschine.

Die Artischocken auf einer Platte in Reihen anrichten. Die Vinaigrette darübergießen und alles vollständig abkühlen lassen.