



ARTISCHOCKEN MIT DIPP

Für 2 als leichtes Hauptgericht (oder für 4 als Vorspeise):

Für die Artischocken:

4 mittelgroße Artischocken à
jeweils ca. 260 g
Saft von 1 Zitrone

Für den Joghurt-Dipp*:

150 g Naturjoghurt vom Schaf oder
der Ziege
2 EL Apfelessig
1 gehäufter TL Dijon-Senf
1 TL Ahornsirup
3/4 TL Salz
3 EL Olivenöl

Für den Avocado-Dipp*:

1/2 reife (aber nicht überreife)
Avocado
200 ml Wasser
4 EL Apfelessig
2 gehäufte TL Dijon-Senf
1 TL Ahornsirup
3/4 TL Salz
3 EL Olivenöl

*einer der beiden Dips ist von der
Menge ausreichend für 2 Personen.

Zeitaufwand:

ca. 35 Minuten

Einen Topf mit Wasser zum Köcheln bringen (das Wasser sollte die
Artischocken später ungefähr bedecken).

Von den Artischocken den Stiel und das obere Drittel (die Spitze der Blätter)
flach abschneiden. Eventuell vorhandene dornige Blattspitzen mit der
Küchenschere abschneiden. Zitrone auspressen und ins kochende Wasser
geben. Das Wasser salzen und die Artischocken hinzufügen. Bei
geschlossenem Deckel ca. 30–35 Minuten köcheln lassen. Die Artischocken
sind gar, wenn sich die Blätter leicht von der Frucht lösen lassen.

In der Zwischenzeit einen der Dips zubereiten. Für den Joghurtdipp alle
Zutaten in einer Schale glatt verrühren. Für den Avocadodipp die Zutaten im
Mixer oder in einem leistungsstarken Hexler zu einer glatten Creme
pürieren.

Die Artischocken abgießen, auf Tellern anrichten und mit dem Dipp
servieren. Die Artischockenblätter lösen, in den Dipp stippen und den
unteren, fleischigen Blattteil mit den Zähnen abziehen. Zum Schluß kommt
das Artischockenherz. Hierfür mit einem kleinen Gemüsemesser das „Heu“
(den pelzigen Teil auf der Oberseite des Herzens) entfernen und das Herz in
Dipp getunkt essen.