



Artischocken in Mangold-Senf-Vinaigrette

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

2 Artischocken

Artischocken waschen, evtl. spitzere Dornen abschneiden und den Stiel dicht am Boden abbrechen.

Die Artischocken dann in einem breiten Topf nebeneinander auf den Boden stellen.

½ Zitrone

Prise Salz

½ TL Zucker

Zur Hälfte Wasser angießen und dieses mit Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. Geschlossen etwa 30 Minuten köcheln lassen. Sobald sich die äußeren Blätter leicht heraus ziehen lassen, sind die Artischocken gar.

2 EL Essig

1 EL Senf

Salz, Pfeffer

4 EL Olivenöl

Für die Vinaigrette zuerst Essig, Senf und die Gewürze verquirlen.

Dann nach und nach das Öl unterrühren bis eine sämige Sauce entsteht.

1 kl. Blatt Mangold

Ein zartes Mangoldblatt sehr fein schneiden und hinzugeben.

Die Artischocken nach dem Kochen etwas abtropfen lassen, auf einem Teller anrichten und die Vinaigrette separat als Dip reichen.

Dieses Gericht genießt man, indem man die Blätter der Artischocke einzeln abzupft, den unteren Teil in den Dip tunkt und das fleischige Ende mit den Zähnen abzieht. Hat man die großen Artischockenblätter verzehrt, können die inneren kleinen Blätter und das „Heu“ darunter entfernt und der Artischockenboden somit freigelegt werden. Dieser ist ebenfalls sehr schmackhaft.