



## Artischocken mit Vinaigrette

Rezept von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen)

4 (möglichst große) Artischocken  
1 Zitrone (unbehandelt)  
1 Baguette

### Vinaigrette

2 Schalotten  
25 ml Essig  
75 ml Olivenöl  
1 EL Senf  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

### Blitz-Mayonnaise

100 ml Pflanzenöl  
1 Eigelb  
1 EL Senf  
2 EL Zitronensaft  
Estragon  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (10 Minuten, ohne Garzeit)

Zuerst die Artischocken putzen. In diesem Fall reicht es aus, den Stiel abzubrechen und das obere Drittel der Spitze abzuschneiden. Vorab eine Schale mit Wasser und Zitronensaft bereitstellen und die geputzten Artischocken hineingeben, so wird eine Verfärbung der Schnittstellen verhindert.

Ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und einige Zitronenscheiben hineingeben. Nun die Artischocken weichkochen, das dauert je nach Größe etwa 30 bis 40 Minuten. Die Artischocken sind dann gar, wenn die unteren Blätter leicht herausgezogen werden können. Hierbei zusätzlich die Schalotten für die Vinaigrette weichkochen. Die Schalotten dann mit Essig und Öl in einen Mixbecher geben. Senf, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und zusammen mit grob gehackter Petersilie pürieren.

Für die Blitz-Mayonnaise alle Zutaten in einen Mixbecher geben, mit einem Pürierstab Unterdruck erzeugen und den Pürierstab langsam hochziehen.

Die Artischocken mit Vinaigrette, Mayonnaise und zusätzlichem Baguette servieren. Im Ganzen gekochte Artischocken werden traditionell mit den Fingern gegessen, die Blätter werden von unten nach oben abgezupft, wobei der fleischige Teil in den Dip getaucht und mit den Zähnen abgezogen wird. Sind alle essbaren Blätter verzehrt, können noch die Artischockenböden freigelegt und gegessen werden.

### Nährwerte pro Portion

645 kcal – 48 g Fett – 11 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.**