



Zutaten für 4 Portion:

- 4 Stück Grosse Artischocken
- 1 Stück Zitrone, halbiert
- 2 Stück Schalotten
- 1 Prise Salz
- 2 Stück Knobzehen
- 4 Esslöffel Rotwein-Essig
- 1 Teelöffel Dijon Senf
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Weißen Pfeffer
- 3 Esslöffel Diverse
Küchenkräuter, z.B.
Kerbel, Estragon oder
auch Petersilie

Rezept von: Ayurveda2010

Bretonische Artischocken mit frischen Kräutern+Vinaigrette

Franz.-Breton.Artischocken-Vorspeise zur Anregung d.Stoffwechsels

Stiele unterhalb des Bodens der Artischocke ausbrechen, um hier an die Fasern heranzukommen und diese zu entfernen. Den Boden der A-nun glattschneiden mit Universal-Küchenschere oder scharfem Messer, dann Boden mit Zitrone einreiben.

Nun etwa oberes Drittel der A- wegschneiden, äußere Hüllblätter wenn unansehnlich, auch. Artischocke nun in wallendem Salzwasser mit einer Zitronenhälfte 35 Min.lang garkochen, bis die Böden der A-weich sind. Zwischenzeitlich Schalotten und Knofi schälen, kleinhacken. Essig,Senf + Öl in Schüssel ver-

mengen, frische Küchenkräuter zufügen, salzen+pfeffern. Gargekochte A-nun in Sieb abtropfen, Vinaigrette in 4 Schälchen umfüllen, A-dekorativ auf Tellern anrichten u.Blätter d.A-in Vinaigrette dippen. - Bon appetit.....

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
kJ/kcal p.P.: keine Angabe

[Werbung entfernen](#)