

Artischocken mit Dip

Für 4 Personen nehmen Sie:

- 4 Artischocken
- 1 Zitrone (Saft & Schale)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für den Dip:

- 200 g Crème fraîche
- ½ TL Senf
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Und so wird's gemacht:

In 2 – 3 l Wasser das Salz, Öl, den Zitronensaft und die Zitronenschale geben und zum Kochen bringen.

Von den Knospen die Stiele so abschneiden, dass noch ein paar der Knospenblätter mit abgehen. Dann die Stiele schälen, so dass fast nur noch das Mark übrig bleibt.

Knospen und Stiele in den Sud geben und 30 Min. kochen.

In der Zwischenzeit den Dip bereiten. Dazu die Crème fraîche mit dem Zitronensaft, Senf, dem Kräutersalz, Pfeffer und gepres-

tem Knoblauch mischen.

Es wird die ganze Knospe auf einem Teller gereicht. Der Dip extra in einem Schälchen. Man isst den dicken, fleischigen Blütenboden und die fleischige, dem Blütenboden anhaftende Basis. Dazu zieht man die Blätter von der Knospe ab, taucht sie etwas in den Dip und zieht dann mit den Zähnen das Fleisch ab. Auf dem Blütenboden sitzt das sogenannte „Heu“. Dieses muss entfernt werden, es ist zu strohig. Übrig bleibt dann der beste Teil, der Artischockenboden.