



Der Klassiker: Artischocken mit Dip

Zutaten (für 4 Personen)

Hierfür eignen sich mittelgroße und große Artischocken.

Vinaigrette: 3 TL Dijon- Senf, 6 EL Weinessig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen kräftig verrühren. 12 EL Olivenöl langsam einlaufen lassen und alles zu einer cremigen Sauce verrühren.

Limettendip: Saft und Schale einer unbehandelten Limette mit einem Becher Frischkäse und 100ml Schlagobers mischen. Salzen und pfeffern.

Curry- Mangodip: 6 EL Mayonnaise und 2 EL Mango- Chutney und 1 TL Curry verrühren. Etwas Joghurt unterheben und salzen.

Die Artischocken vom Stiel und von den äußeren Blättern befreien. Die Schnittstellen mit Zitrone einreiben oder die „geputzten“ Artischocken rasch in Wasser mit Zitronensaft geben.

Dem Kochwasser außerdem Salz hinzufügen.

Solange kochen bis sich die äußeren Blätter leicht lösen lassen. Je nach Größe ca. 10 - 20 Minuten.

Aus dem Wasser heben, kopfüber abtropfen lassen und mit Saucen und Dips servieren.