

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

ARTISCHOCKEN MIT GELBEN TOMATEN- OLIVEN-„MAYO“ MIT SAFRAN



4 kleine Sommerartischocken
oder 2 große französische
Artischocken

8 – 10 gelbe Cocktailtomaten

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll entkernte Oliven

Grobes Meersalz

1 Briefchen (ca. 0,1 g) Safran-
fäden

Olivenöl Extra Vergine

Schlichte Vielfalt am Teller

- Die Safranfäden in kaltem Wasser einweichen
- Die Artischocken im Ganzen in einem Kochtopf mit Wasser zum Kochen bringen, 7 Minuten (große

Artischocken 12 Minuten) köcheln und anschließend im Topf auskühlen lassen

- Während die Artischocken am Herd sind, die Safranfäden dem Wasserbad entnehmen und mit den Tomaten und dem geschälten Knoblauch in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren
- Beim Pürieren ca. 1/16 l Olivenöl – wie bei einer Mayonnaise-Zubereitung – langsam einträufeln und immer wieder mit dem Stabmixer langsam hochziehen bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist
- Nun die abgekühlten Artischocken dem Topf entnehmen, halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Schnittseite anbraten. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen
- Sobald die Artischocken etwas Farbe bekommen haben, der Pfanne entnehmen und mit etwas Olivenöl und grobem Meersalz anrichten
- Die entkernten Oliven und die Tomaten-Oliven-„Mayo“ in extra Schüsselchen servieren.



Artischocken:

Die Artischocken können am besten mit einem in den Topf gehängten Sieb unter Wasser gedrückt werden, um sie so rundum gleichmäßig zu garen. Zum Essen werden die Blätter

abgezupft und der schmackhafte Teil vom unteren Ende wird zwischen den Zähnen abgeschabt. Zum Säubern stellen Sie eine Fingerbowl mit Zitronenwasser bereit.

Einkauf:

Sommerartischocken gibt es von Ende Juni bis September. Große Französische Artischocken sind von Mai bis Juni und Winterartischocken aus Italien von Anfang Dezember bis Ende März erhältlich.

BLUTSVERWANDT

