

Artischocken mit Sauce Vinaigrette

Die Artischocke ist eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler. Artischocken werden wegen ihrer essbaren knospigen Blütenstände angebaut, ist also ein "Blütengemüse".

Artischocken sind gesund. Ihnen wird eine appetitanregende, verdauungsfördernde und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben.

Zutaten

Für vier Personen

4 grosse oder 8 kleine Artischocken
1 dl Olivenöl
0,5 dl weissen Balsamico Essig
5 EL Sherry
2 EL Senf
2 EL roten Pfeffer, ganz
1 EL Honig
3 Eier
10 Sardellenfilets
1 Peperoncini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Brunnenkresse
Saft einer halben Zitrone
Salz, provenzalische Kräuter

Artischocken kochen

3 l Wasser
2 Lorbeerblätter
1 EL Butter
2 EL Salz
1 Zitrone

Zuerst die Eier hart kochen und abkühlen lassen.

Wasser mit Lorbeer, Estragon und Butter in einer Pfanne aufkochen, salzen. Saft einer Zitrone beigegeben und Hitze reduzieren.

Stiele der Artischocken direkt unter dem Blütenansatz abschneiden. Artischocken in den heissen Sud geben, damit sie sich nicht verfärben.

Mit einem etwas kleineren Pfannendeckel beschweren, sie müssen vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sein, und eine Stunde weich köcheln.

Artischocken herausnehmen, kopfüber abtropfen lassen.

Während die Artischocken köcheln Zwiebel, Knoblauch und Peperoncini würfeln und kurz in Olivenöl andünsten. Sardellen, Eigelb und Eiweiss fein würfeln und die Brunnenkresse und die Kräuter hacken.

Balsamico, Senf und Olivenöl mit dem Schwingbesen zu einer geschmeidigen Emulsion verquirlen. Fett und Wasser, Öl und Essig, stossen sich ab. Mit dem Senf zusammen bringt man sie zu einer sämigen Verbindung - was man in der Chemie Emulsion nennt.

Nach und nach alle Zutaten beigegeben, zuletzt die Brunnenkresse und das Eigelb. Fertig ist die Vinaigrette.



[Zum Blogbeitrag](#)