AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	70 Min.	Sommer	Frankreich

MAYONNAISE

ARTISCHOCKE MIT PARMESAN-MAYONNAISE



Rezept: femininleben.ch. Augenschmaus, 7. 5. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das Distelgemüse ist mit seinen Bitterstoffen und vielen Vitaminen sehr gesund. Man zupft die einzelnen Blätter von der Artischocke und taucht sie in die Mayonnaise. Nun knabbert man das hellere Fruchtfleisch von den unteren Blattteilen. Zuletzt geniesst man, nach dem Wegkratzen des offengelegten Heus, das kostbare Artischockenherz.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Artischocke	2 EL	Schnittlauch, Röllchen
6 EL	Zitronensaft	2 dl	Mayonnaise
6 EL	Parmesan, fein geriebener		Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Zunächst wird die Artischocke mit kaltem Wasser abgespült, um Sand und Schmutz zu entfernen. Anschliessend legt man die Artischocke für ca. 30 Min. in einen Topf mit kaltem Wasser und Zitronensaft. Die Säure sorgt dafür, dass die schöne Farbe erhalten bleibt.
2. Dann holzige und verfärbte Blätter entfernen und den Stiel wegeschneiden.
3. Die ganz mit Salzwasser bedeckte Artischocke mit einem Schuss Zitronensaft 45-60 Min. kochen. Die Pfanne wird während dem Kochen zugedeckt. Die Artischocke ist gar, wenn sich die äusseren Blätter leicht öffnen und sich mühelos auszupfen lassen.
4. Nach dem Kochen die Artischocke kopfüber auf ein Sieb legen, damit das Kochwasser ausläuft.
5. Die *Express-Mayonnaise* mit dem geriebenen Parmesan und dem fein geschnittenen Schnittlauch gut aufrühren und servieren.

TIPP: Ein Lorbeerblatt mitkochen. Keine Pfanne aus Aluminium verwenden, diese greift das Grün der Artischocke an.