

Die Artischocke – Zubereitung, Verzehr & ein veganer Mandel-Salbei-Dip mit Zitrone

Information

Die Artischocken in den Auslagen unserer Gemüsehändler kommen aus dem Süden und aus Mitteleuropa. Die beste Qualität haben die großen Distelknospen, wenn sie vor der Blüte geerntet werden und zwischen Juni und November in die Geschäfte kommen. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass sich die frische Artischocke fest anfühlt und schwer in der Hand liegt. Sind bereits braune, trockene Stellen zu erkennen oder wirkt der Stiel ausgetrocknet, solltet ihr die Artischocke nicht mehr kaufen. Dann hat sie bereits zu viel Flüssigkeit verloren und wird beim Kochen wahrscheinlich trocken und holzig. Generell gilt, dass man die Artischocke am besten noch am gleichen Tag weiterverarbeiten sollte, in ein feuchtes Tuch gewickelt, hält sie sich aber auch mal bis zu zwei Tage im Kühlschrank. Übrigens ist die Artischocke auch unheimlich gesund - im Jahr 2003 wurde sie sogar Arzneipflanze des Jahres ☺. Neben A-, B- und E-Vitaminen, enthält die Knospe auch reichlich Calcium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Und ganz nebenbei ist sie die perfekte Vorspeise, denn sie regt den Appetit an.

Die Zubereitung

1. Schritt: Zunächst wird der Stiel der Artischocke entfernt. Hierzu legt ihr die Knospe über einer Tischkante ab, haltet sie gut mit einer Hand fest und brecht mit der anderen Hand den Stiel samt der kleinen Blätter und harten, ungenießbaren Fasern am Boden ab.
2. Schritt: Nun wird die Artischocke gewaschen. Lasst großzügig Wasser in eine große Schüssel oder in das saubere Spülbecken ein und versetzt es mit ein wenig Essig. Nun wäscht ihr die Artischocke aus, indem ihr sie kopfüber in schnellen, rotierenden Bewegungen immer wieder ins Wasser taucht. Lasst die Knospe anschließend gut abtropfen.
3. Schritt: Nehmt einen ausreichend großen Kochtopf aus Edelstahl, stellt die Artischocke hinein, haltet sie mit einer Hand fest und lasst so viel Wasser in den Topf einlaufen, dass das Gemüse zu etwa $\frac{3}{4}$ bedeckt ist. Anschließend nehmt ihr die Artischocke wieder heraus, salzt das Wasser und lasst es aufkochen.
4. Schritt: Schließlich kocht ihr die Artischocke mit aufgesetztem Topfdeckel je nach Größe ca. 35-45 Minuten. Wenn die Artischocke gar ist, sollten sich die Blätter ganz leicht lösen lassen.

Der Verzehr

Insgesamt gibt es bei der Artischocke zwei verzehrbare Teile – den unteren, fleischigen Teil der einzelnen Blätter und den weichen Boden. Zunächst werden reihum die Blätter abgezupft, wahlweise in Öl oder einen Dip getaucht, und der untere weiche Blatteil mit den Zähnen heraus gezogen. In der Mitte der Knospe kommen irgendwann die lilafarbenen Herzblätter zum Vorschein, die man mit einem beherzten Griff komplett lösen kann. Nun könnt ihr das sogenannte Heu sehen, es ist

ungenießbar und muss entfernt werden. Dazu drückt ihr mit einem Löffel entlang des Randes das Heu leicht zur Mitte und löst es so vom Boden. Anschließend könnte ihr es ganz leicht in einem Schwung mit einem großen Löffel herunter nehmen. Der freigelegte Artischockenboden ist weich und komplett verzehrbar.

Rezept für Mandel-Salbei-Dip mit Zitrone

Wir brauchen:

100 g ganze Mandeln (blanchiert)
Saft und Abrieb einer kleinen Bio Zitrone
1 Bund Salbeiblätter
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 EL Olivenöl

Empfehlung

Die Mandeln zuvor einige Stunden in Wasser einzuweichen und anschließend gut durchzuspülen. Das soll noch gesünder sein (der Grund dafür kann gern mal nachgegooglet werden) 😊.

Zubereitung

Nun werden alle Zutaten mit passendem Gerät (leistungsstarker Pürierstab oder geeigneter Standmixer) zu einem cremigen Dip püriert. Sollte euch die Konsistenz nicht cremig genug sein, gebt ihr einfach noch etwas mehr Olivenöl hinzu.

Urheber: Anne von [Chèvre Culinaire](#)