

Artischocken mit Tomaten-Vinaigrette



Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Hauptgericht für 4 Personen

3 EL Weissweinessig

6 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel,
fein gehackt

250g Cherry-Tomaten,
in Vierteln

2 EL Estragon oder Peter-
silie, fein geschnitten

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

3l Wasser

1 Bio-Zitrone,
in Scheiben

6–8 grosse Artischocken

1 EL Salz

1. Essig und Öl verrühren, Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, mischen.
2. Wasser und Zitronenscheiben in eine grosse Pfanne geben. Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz abbrechen, je die untersten 3–4 Reihen Blätter des Blütenkopfs entfernen, restliche Blattspitzen um ca. ½ kürzen. Artischocken sofort ins Wasser geben, aufkochen, salzen, Hitze reduzieren, ca. 35 Min. köcheln. Herausnehmen, abtropfen, Heu mit einem Löffel herausnehmen. Artischocken mit der Vinaigrette servieren.

Dazu passt: Risotto.

Portion: 421 kcal, F 41 g, Kh 7 g, E 4 g

