

REZEPT DER WOCHE

GEDÄMPFTE ARTISCHOKE

MIT GRÜNEM SOJADIP

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

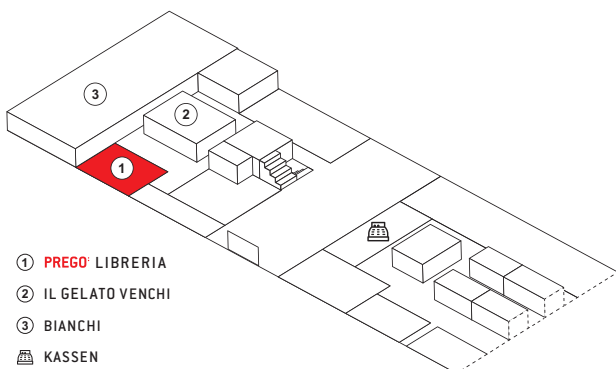
- 2 große Artischocken
- 1 große Bio-Zitrone
- einige Zweige Thymian
- Salz
- 15 g Kürbiskerne
- 40 g Sauerampfer
- 125 g Sojacreme (15 % Fett)
- Pfeffer aus der Mühle

01. Artischocken waschen und den Stiel jeweils direkt unter der Blüte abschneiden. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Thymianzweige waschen. Die Hälfte der Zitronenscheiben und den Thymian zwischen die Artischockenblätter stecken. Artischocken in einen Dämpfeinsatz geben. In einem großen Topf etwa $\frac{1}{4}$ l Salzwasser zum Kochen bringen, den Dämpfeinsatz hineinsetzen und Artischocken bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde gar dämpfen, bis sich die Blätter leicht herausziehen lassen. Alternativ in einem Schnellkochtopf auf Stufe 1 etwa 20 Minuten garen.

02. Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Sauerampfer waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Blätter mit Sojacreme und Kürbiskernen im Mixer zu einem cremigen Dip pürieren, diesen mit Salz und Pfeffer würzen.

03. Artischocken heiß oder kalt mit dem Dip und der restlichen Zitrone servieren. Zum Essen die Blätter nach und nach abzupfen, den fleischigen unteren Teil des Blattes in den Dip tauchen und „auszuzeln“. Wenn alle Blätter abgezapft sind, das „Heu“ vom Artischockenboden entfernen. Artischockenboden mit dem restlichen Dip mit Messer und Gabel essen.

TIPP Statt Sauerampfer passen auch Rucola, frische Radieschenblätter, Petersilie oder Feldsalat.



- ① PREGO LIBRERIA
- ② IL GELATO VENCHI
- ③ BIANCHI
- KASSEN

Preis: 22,99 €
Rezept von der Seite 66

Alle Rezepte der Woche
finden Sie auch unter
facebook.com/pregocookbookstore

