

# Artischocken-Variationen

## Für 4 Personen

### mit Limetten-Mayonnaise:

4 Artischocken	2 Zitronen	Salz
200 g Mayonnaise	50 ml Olivenöl	1 Bio-Limette
1 TL scharfer Senf	Pfeffer	

### Gefüllte Artischockenböden:

4 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	250 ml Weißwein, trocken
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 TL Korianderkörner	350 ml Milch	50 g Polentagrieß (Maisgrieß)
1 Tomate	3 Champignons	1/2 Paprikaschote
2 EL Butter		

### Mit Limetten-Mayonnaise:

Stiel und Spitze der Artischocken abschneiden, mit einer Schere die Spitzen der Blütenblätter ebenfalls abschneiden. Eine Zitrone in 8 Scheiben schneiden. Die Artischocken mit je zwei Zitronenscheiben belegen und diese mit einem Küchengarn festbinden.

Die Artischocken in leicht gesalzenem Wasser, mit Zitronensaft, je nach Größe 20- 35 Minuten, kochen. Die Artischocke ist gar, wenn man einzelne Blätter durch leichtes Ziehen herauslösen kann.

Die mittleren Blütenblätter mit einer Drehbewegung herauslösen und die darunter liegenden Staubfäden, das so genannte 'Heu', entfernen, dann die herausgedrehten Blätter 'auf den Kopf gedreht'iedereinsetzen.

Für den Limettendipp die Mayonnaise mit Olivenöl vermischen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Senf mit dem Saft und dem Abrieb der Limette verrühren und zur Mayonnaise geben. Den Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganze Artischocken auf Teller anrichten, den Dipp separat dazu reichen. Die Artischockenblätter herausziehen, in den Dipp eintauchen und auslutschen.

### Gefüllte Artischockenböden:

Artischocken waschen. Den Stiel der Artischocke drehend herausbrechen. Beim Herausdrehen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Den verbleibenden Artischockenboden mit einem Messer oder Sparschäler in Form schneiden, dann sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Rosmarin und Thymian abbrausen. Die Hälfte der Kräuterzweige mit in den Topf geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Korianderkörnern ebenfalls in den Topf geben.

Die vorbereiteten Artischockenböden in den aromatisierten Weinfond geben und 10-15 Minuten leicht köchelnd weich garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Füllung Milch in einem Topf aufkochen, restliche Kräuterzweige und halbierte ange-drückte Knoblauchzehe zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Milch passieren und erneut aufkochen.

Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, die Temperatur reduzieren und die Polenta 10 Minuten ganz leicht köchelnd quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprikawürfel und Champignons darin andünsten, mit Salz würzen. Tomaten untermischen und einmal gut durchschwenken.

Das Gemüse unter die Polenta mischen, die Artischockenböden damit füllen und genießen.

Andreas Schweiger am 30. August 2019