

# Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

### Für die Artischocken:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
250 ml trockener Weißwein	250 ml Wasser	2 Korianderkörner
Salz	4 Artischocken	Zitronensaft

### Für die Polenta:

1/2 Knoblauchzehe	700 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	70 g Polentagrieß	2 Tomaten
4 Champignons	1/2 Paprikaschote	1 TL Butter
Salz		

### Für die pochierten Eier:

4 TL Weißweinessig	4 Eier	Salz
--------------------	--------	------

Für den Kochsud der Artischocken Knoblauch abziehen, halbieren. Kräuter abrausen, trocken schütteln. Mit Wein, Wasser, Knoblauch, Korianderkörnern und etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Artischockenstiele mit kräftigem Ruck drehend aus dem Boden herausbrechen, sodass möglichst viele der festen Fäden mit herausgezogen werden. Die äußeren festen Blätter vom Boden abzupfen. Von den verbliebenen inneren Blättern etwa das obere Drittel abschneiden.

Das Heu vom Boden sorgfältig auslösen, abheben und entfernen.

Die Artischockenböden mit einem Sparschäler nach Bedarf noch etwas in Form schneiden. Böden sofort in mit etwas Zitronensaft gemischtes Wasser legen.

Artischockenböden im leicht köchelnden Weinsud je nach Größe 10-15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Polenta den Knoblauch andrücken. Mit Milch und Kräuterzweigen in einem Topf aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Kräuter aus der Milch entfernen. Milch nochmals aufkochen, dann Polentagrieß unter ständigem Rühren einstreuen.

Polenta bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Falls die Polenta zu dicklich wird, ggf. noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsewürfel darin kurz andünsten. Gemüse mit Salz würzen und unter die Polenta mischen.

Für die Eier Wasser und Essig in einem Topf mischen und aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser siedet.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Mit einem Kochlöffel den Kochsud durchrühren und einen Strudel erzeugen. Die Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten schwach siedend köcheln lassen.

Die Artischockenböden abtropfen lassen, auf vorgewärmte Teller setzen. Jeweils etwas Polenta einfüllen und je ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier mit etwas Salz bestreuen und alles servieren.

Andreas Schweiger am 25. Juni 2020