

# Artischocken mit Safran-Aioli, Tomaten-Kräuter-Soße

Für zwei Personen

## Artischocken:

2 große Artischocken	1 Knoblauchknolle	1 Zitrone, Frucht
2 EL Weißweinessig	2 Zweige Thymian	1 Zweige Rosmarin
2 Zweige Basilikum	Salz	

## Safran-Aioli:

1-2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei
150 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Safranfäden	1 Prise Piment d'Espelette
Salz		

## Tomaten-Kräuter-Soße:

10 Kirschtomaten	1 Schalotte	2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	1 Zweig Estragon	2 Zweige Basilikum
1 Zweig Kerbel	1 EL Koriandersamen	Salz, Pfeffer

## Artischocken:

Wasser in einem Topf aufsetzen und salzen. Die Zitrone in Viertel schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Zitrone und Knoblauch in das Wasser geben. Kräuter ebenfalls hineinlegen. Weißweinessig hinzufügen.

Artischocken waschen und den Stiel am besten über der Tischkante ausbrechen. Mit einem Sägemesser 2/3 des oberen Teils der Artischocke abschneiden und die Mitte auskratzen. Die Artischocken ca. 25-30 Minuten im Topf siedend weich garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die gekochten Artischocken warm servieren, sodass die Blätter einzeln abgezupft und in die Dips getunkt werden können.

## Safran-Aioli:

Knoblauch abziehen, zerdrücken oder klein schneiden und mit Safranfäden und etwas Wasser aufkochen. Knoblauch darin weich werden lassen. Leicht einkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ei in ein hohes Gefäß geben, etwas salzen, kurz anmixen und dann Pflanzenöl im Strahl einlaufen lassen und zu einer Mayonnaise hochziehen. Den Safran-Sud dazugeben, pürieren und mit einem Spritzer Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und Piment d'Espelette abschmecken.

## Tomaten-Kräuter-Soße:

Kirschtomaten fein würfeln und die Kerne entfernen. Koriandersamen grob mörsern und in einer kleinen Pfanne ohne Fett erhitzen. Schalotte abziehen, würfeln und mit Olivenöl dazu geben. Garen und anschließend über die Tomaten geben, salzen und pfeffern. Etwas Balsamicoessig unterrühren. Basilikum, Estragon und Kerbel zupfen und klein schneiden und zur Sauce geben. Verrühren und nochmals mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine kleine Schale füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 19. Juni 2026