

Bioleks: Artischocken mit Tomaten-Sauce

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-artischocken-mit-tomaten-sauce/

Zutaten:

- 4 große Artischocken
- 1 große, unbehandelte Zitrone
- 250g Tomaten
- 3 Schalotten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 5 EL Crème fraîche
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Von den Artischocken den Stiel abbrechen. Mit einer Küchenschere die oberen Drittel der einzelnen Blätter gleichmäßig abschneiden. Dann mit einem scharfem Messer die innere Blüten Spitze abschneiden. Auf diesen Anschnitt jeder Artischocke eine dicke Zitronenscheibe binden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und den Rest der Zitrone/1-2 EL Saft für die Sauce auspressen/ zugeben. Die Artischocken im sprudelnd kochendem Wasser 25-35 Minuten garen, herausheben und zum Abtropfen mit der Zitronenschale nach unten auf einen Teller legen.

Für die Sauce die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und die Kerne entfernen. Dann das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Schalotten pellen und in Stücke schneiden, die Knoblauchzehen ebenso. Alles in einem Mixer pürieren und mit Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Sauce zu den lauwarmen Artischocken servieren. Die einzelnen Blätter werden mit den Händen von der Artischocke abgezogen, in die Sauce getaucht und das fleischige untere Blattende mit den Zähnen ausgezuzelt. So arbeitet man sich Blatt für Blatt zum Inneren vor. Sind alle Blätter abgelöst, hat man den Fruchtboden mit dem Heu vor sich. Das Heu muss mit dem Löffel sorgfältig entfernt werden, damit man dann den Artischockenboden mit Sauce genießen kann.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 14.3.1997

Prominenter Gast: Ingrid Biedenkopf