Vegetarisch

Artischocken mit Kernöl-Mandeldip

Vorspeise	30-50 Minuten	leicht
Rezeptart	Zubereitung	Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

2-4 Artischocken (je nach Größe)
1,5-2 l Wasser
Saft einer Zitrone
1 TL Zucker
1TL Salz

Kernöl-Dip:
150 g Mandelcreme (Kühlregal)
50 g fermentierte Sojacreme
15-20 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Knoblauchzehe
Tamari-Sojasauce
Pfeffer
Salz
Evtl. Rosa Pfeffer als Garnierung

Zubereitung

Artischocken waschen und in einem ausreichend großen Kochtopf mit Wasser bedecken, Zitronensaft, Zucker und Salz zugeben. Artischocken darin auf geringer Hitzestufe kochen bis die Stiele weich sind (Kochdauer je nach Größe der Artischocken sehr unterschiedlich).
Inzwischen Knoblauch schälen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer mild-würzigen Sauce vermischen – nur wenige Tropfen Sojasauce verwenden, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Sauce in ein Schüsserl geben und Rosa Pfeffer als Garnierung darüber streuen. Stiele der fertig gekochten Artischocken entfernen damit diese aufrecht auf den Tellern platziert werden können, Sauce zum Dippen extra dazu reichen.

Rezept von Mag. Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch