

Antipasto: Artischocken mit Zitronen-Mayonnaise & Mandel-Knusper



Nach extrem arbeitsamen Wochen, in denen ich an zu vielen Tagen den Laptop erst abends um halb 10 zugeklappt habe, wurde es in den letzten Tagen endlich wieder ruhiger bei mir. Also konnte ich mal wieder zur [Farm](#) fahren und Frischfutter kaufen.

Zusammen mit zwei meiner Mädels brauste ich bei strahlendem Sommerwetter aus der Stadt, um bei meinem Lieblingsfarmer Billy einen Kaffee in netter Gesellschaft zu trinken, ein

köstliches Schokocroissant zu naschen und natürlich ordentlich einzukaufen.

Wie so oft hatte Billy wunderschöne Artischocken. Findet ihr nicht auch, dass das unglaublich ästhetische Teile sind? Bisher habe ich sie allerdings noch nie selbst zubereitet.

Ich habe so viele italienische Kochbücher – einige davon selbst übersetzt – in denen Artischockenrezepte vorkommen, und nie habe ich eins davon ausprobiert. Das habe ich dieses Wochenende geändert! Die zarten, frischen Artischocken konnte ich nicht ignorieren, sie riefen geradezu!



Also gab es diesen Sonntag mal eine besondere Vorspeise. Grundsätzlich sind Artischocken einfach zuzubereiten. Keine

Ahnung, warum ich mich bisher nicht rantraute.

Dazu gab es eine leckere vegane Zitronen-Mayonnaise und etwas in der Pfanne geröstetes Mandel-Knusper zum Bestreuen. Davon hatte ich zu viel gemacht, aber das macht gar nichts, denn das kann man auch wunderbar über Pasta oder eine Gemüsepfanne streuen.

Artischocken zu essen finde ich etwas aufwendiger bzw. ist es eine kleine Sauerei, die ganzen Blätter auszuzutzel (so sagt man das bei uns in der Pfalz – wie würdet ihr das nennen?). Danach hatte ich einiges Chlorophyll unter den Nägeln und die Finger waren ein bisschen aufgeweicht, wie Naschkater amüsiert feststellte.

Aber lecker war es! Die Zitronen-Mayo passte wunderbar dazu und die Artischocken waren so zart, dass ich das Heu in der Mitte gar nicht entfernen musste, wie es sonst empfohlen wurde.

Am besten ist ja immer das Herz in der Mitte – sozusagen die Belohnung für das hartnäckige Auslutschen der einzelnen Blätter. :)



Für 2 Personen:

4 Artischocken
Zitronensaft

3 EL vegane Mayonnaise
Abrieb von 1/3 Bio-Zitrone
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

50 g geschälte Mandeln oder Cashews, gemahlen
1 EL Hefeflocken
1 Prise Kurkuma
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Artischocken waschen, den Stiel und einen Hauch des Bodens abschneiden. Die äußersten harten Blätter entfernen, dann das obere Drittel der Blattspitzen abschneiden. Die geputzten Artischocken in eine Schüssel mit Zitronensaft legen. Die anderen Artischocken ebenso vorbereiten.

Dann die Artischocken in einen Topf setzen und so viel Wasser angießen, dass sie zur Hälfte im Wasser sitzen. Dazu kann man auch das Zitronenwasser aus der Schüssel nehmen. Etwas Salz ins Kochwasser geben und die Artischocken bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken.

Die Mandeln mit den Hefeflocken und dem Kurkuma in einer Pfanne vermischen und dann alles in 2 EL Olivenöl anrösten. Dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Die gegarten Artischocken auf Teller geben und mit dem Knusper bestreuen. Mit der Mayonnaise zum Dippen servieren.



Zwei Artischocken pro Person machen natürlich nicht satt, das war für uns eine Vorspeise, ein Antipasto sozusagen. Aber es

war mal etwas Besonderes und ich werde jetzt sicher häufiger ein paar Artischocken mitnehmen.

Zumal sie wahre Kraftpakete für die Gesundheit sind. Sie enthalten viele Vitamine, Ballaststoffe, sind wunderbar für Leber und Galle, helfen, den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel zu regulieren,... Gesunde Naschereien also. :)

Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust bekommen, diese hübschen Blütenköpfe mal zuzubereiten!

Frohes Naschen wünsche ich euch!

Eure Judith

