

Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 11.08.2026

Artischocken mit Tomaten-Vinaigrette und Kräuter-Dip

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Artischocken

etwas Salz
0,5 Bio-Zitrone
4 Artischocken, groß
2 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner
2 Gewürznelken

Für die Tomaten-Vinaigrette

2 Schalotten, klein
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten, mittelgroß
0,5 Zitrone, Saft davon
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig, flüssig
1 TL Dijon-Senf
125 ml Olivenöl, kaltgepresst
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den Kräuter-Dip

250 g Sauerrahm oder Joghurt, 10 % Fett
1 TL Harissa, ca., scharfe Paprikapaste, nach Belieben
0,5 Zitrone, Saft davon
etwas Pfeffer
etwas Honig
etwas Salz
5 Stiele Petersilie, glatt
5 Stiele Basilikum

Zubereitung:

- Für die Artischocken** den Stielansatz der Artischocken direkt am Artischockenboden rundum etwas einritzen und dann den Stiel mit Kraft aus dem Boden herausdrehen, sodass faserige Ansätze mit entfernt werden. Harte Außenblätter entfernen. Danach das obere Drittel der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Dornige Blattspitzen ebenfalls abschneiden.
- In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Zitronenhälfte heiß abbrausen, in Scheiben schneiden, Mit Zitronenscheiben, Lorbeer, Piment, und Gewürznelken zum Wasser geben.
- Artischocken sofort in den kochenden Sud geben. Damit die Artischocken mit Wasser bedeckt garen, nach Belieben einen kleineren Deckel auf die Artischocken legen, sodass sie unter Wasser gedrückt werden. Artischocken 25-35 Minuten sacht köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit für die Vinaigrette die Schalotten abziehen und sehr fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Tomaten abbrausen, trockenreiben, putzen, eventuell entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zitronensaft, Essig, Honig, Senf, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer und das Tomateninnere, in einen Mixbecher geben und sämig pürieren. Schalotten, Knoblauch und Tomaten unterrühren und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Kräuterdip Petersilie und Basilikum abbrausen, trocknen und fein schneiden. Mit Sauerrahm, Harissa, Zitronensaft, etwas Pfeffer, Honig und Salz verrühren. Kräuter unter den Dip rühren und bis zum Servieren ziehen lassen.
- Zum Prüfen ob die Artischocken gar sind, jeweils ein Blatt mit Fingern vorsichtig greifen und aus der Artischocke zupfen.

Lässt es sich leicht lösen, sind die Artischocken ausreichend gegart. Artischocken aus dem Topf heben und kurz abtropfen lassen.

7. Artischocken mit den beiden Dips anrichten und servieren. dazu passt knuspriges Baguette.

Tipp: Die einzelnen Blätter der gegarten Artischocke von innen nach außen abzupfen. Den weichen Blattansatz in den Dip tunken und auszuzeln. Sobald alle Blätter weggenascht sind und zum Artischockenboden gelangt, das sogenannte Heu mit einem Teelöffel entfernen, Artischockenboden dann kleinschneiden und Stück für Stück mit dem Dip genießen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-artischocken-mit-tomaten-vinaigrette-und-kraeuter-dip-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.