

# Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

## ARTISCHOCKEN MIT MEINER LIEBLINGS-VINAIGRETTE

### Zutaten:

2 dl Artischoken  
etwas Zitrone oder Essig fürs Wasser, Salz  
1-2 Lt. Wasser (je nach Grösse der Artischoken)

### Zutaten Vinaigrette:

4 EL Weisswein+Kräuteressig, z.B. Kressi  
2 EL Senf  
etwas Salz und Pfeffer  
1 TL Soja-Sauce  
6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl  
1-2 EL Olivenöl  
1 EL Schnittlauch, Frühlingszwiebeln  
1-2 EL Zwiebel, sehr fein gehackt  
4-6 Stk. Cherry Tomaten, in feine Würfel geschnitten (Brunoise)  
1-2 EL Peperoni, gelb oder Orange, in sehr feine Würfel geschnitten (Brunoise)  
evtl. Kapern, fein gehackt (Optional)

### ZUBEREITUNG:

**Für die Artischoken** - waschen, evtl. spitzere Dornen an den Blättern und an der Spitze mit einer Schere abschneiden und den Stiel dicht am Boden abbrechen.

Die Artischoken in einem breiten Topf nebeneinander auf den Boden stellen. Zur Hälfte Wasser angießen und dieses mit Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. Mit Deckel gut 30 Minuten köcheln lassen. Sind die Artischoken gar, lassen sich die äußeren Blätter ganz leicht heraus ziehen. Lösen sich diese noch nicht so ohne weiteres, einfach noch ein wenig weiter garen lassen.

Für die Vinaigrette in einer Schüssel zuerst Essig, Senf und die Gewürze mit einem Schwingbesen verquirlen. Nun das Öl langsam unterrühren bis eine sämige Sauce entsteht. Den Schnittlauch (oder auch andere frische Kräuter) hinzugeben, wer mag fügt zum Schluss fein gehackte Kapern hinzu, diese sind jedoch Geschmackssache und nicht zwingend notwendig.

Artischoken nach dem Kochen etwas abtropfen lassen, auf einem tiefen Teller anrichten und die Vinaigrette in einem Schälchen dazu servieren.