

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

Oktober: Artischocken mit Vinaigrette

Leicht und lecker: Profiköchin Meta Hildebrand liefert das SABAG-Rezept zu einem echten Klassiker.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

4 grosse Artischocken
3 Zitronen
1 Schalotte
Olivenöl
Fleur de Sel
Pfeffer
Alufolie



VORBEREITUNG

Schritt 1

Zuerst wird gerüstet: Den Artischocken mit einem Brotmesser oben die Spitzen sowie den Stiel abschneiden. Dann den äussersten Kranz Blätter entfernen. Zwei Zitronen in Schnitze schneiden – am besten achteeln!

Schritt 2

Ein Stück Alufolie auf ein Blech legen und die Hälfte der Zitronenschnitze darauf verteilen. Anschliessend die Artischockenherzen darauflegen und mit den restlichen Zitronen zudecken. Etwas Fleur de Sel darüberstreuen und dann das Ganze mit der Alufolie zudecken, so dass es ein schönes Päckli gibt.

Schritt 3

Die Artischocken im Ofen bei 180 Grad 50-60 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, auspacken und die Zitronenschnitze entfernen. Oben die Blume der Artischocke etwas öffnen.

Schritt 4

Für die Vinaigrette eine Zitrone auspressen. Den Saft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Schalotte fein hacken und dazugeben, abschmecken. Die Sauce in ein kleines Schälchen geben und neben die Artischocken auf einen Teller legen – geniessen!

Tipp: Man ist die Artischocken nicht komplett auf, sondern taucht die Blätter in die Vinaigrette und knabbert vorne das Fleisch ab.