

Gekochte Artischocken



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Artischocken
- 2 Zitronen
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian
- Salz

Zubereitung:

Von den Artischocken mit den Händen die Stiele abbrechen. Eventuell dornige Blattspitzen mit der Kräuterschere abschneiden. Zitronen waschen, trocken tupfen, auspressen. Je eine Zitronenscheibe auf die Artischocken binden. Artischocken mit dem Zitronensaft, 2 ausgepressten Zitronenhälften, Knoblauch, Lorbeer und Thymian in reichlich kochendem Salzwasser 35-40 Minuten garen.

Die Artischockenblätter z. B. in einen leckeren Joghurt-Schafskäse Dip tunken und geniessen.