



Artischocken in Dillsauce

Zutaten für 6 Personen:

- + 1/8 l frisch ausgepresster Zitronensaft
- + 40g Mehl
- + 1/4 l Wasser
- + 6 mittelgroße Artischocken
- + 1/4 l Olivenöl
- + 75g feingehackte Zwiebeln
- + 1/4 Tasse feingehackter frischer Dill, ersatzweise 1 El getrocknete Dillspitzen
- + 2 TL Salz

In einer großen tiefen Schüssel Zitronensaft und Mehl mit dem Schneebesen oder mit dem Löffel verschlagen.

Das Wasser dazugeben und weiterschlagen, bis ein glatter dünner Brei entstanden ist, den man nun beiseite stellt.

Vom Stengel jeder Artischocke mit einem kleinem scharfen Messer 1/4 abschneiden und von dem verbleibenden Stengel die harte Außenhaut abschälen. Die kleinen unteren und alle beschädigten oder verfärbten äußeren Blätter abbrechen. Jede Artischocke auf die Seite legen, gut festhalten und von der Spitze knapp 3 cm mit einem großen Messer abschneiden. Die oberen Blätter vorsichtig auseinanderbreiten und die distelartigen gelben Innenblätter herausziehen. Das darunterliegende Heu mit einem langstieligen Löffel auskratzen.

Die Artischocken in das Zitronensaft-Gemisch legen, darin wälzen, um sie allseitig zu bedecken und während der Saucenzubereitung durchziehen lassen.

In einer flachen Kasserolle, die so groß ist, dass die Artischocken darin nebeneinander Platz haben, das Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Darin die Zwiebeln glasig dünsten, aber nicht Farbe nehmen lassen. Die Artischockenmarinade in die Kasserolle geben, Dill und Salz dazugeben und bei großer Hitze zum Kochen bringen. Die Artischocken nebeneinander in die Sauce legen und ausgiebig mit ihr begießen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann die Artischocken umdrehen und weitere 25 Minuten garen und gelegentlich mit dem Sud übergießen.

Der Boden der Artischocken soll zum Schluss so weich sein, dass er sich ohne Widerstand mit der Spitze eines scharfen Messers anstechen lässt.

Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die Artischocken auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.