

Artischocken mit Currysauce

2 Personen

Artischocke mit Currysauce ist einfach was feines und so französisch. Oh là là. Wenn man ein sehr üppiges Wochenende gehabt hat, sorgen 1 oder 2 Artischocken montags für Wunder.

ZUTATEN

Artischocken

180 g Sauerrahm

200 g Crème fraîche

1 Prise Curry

1 Bund Frische Kräuter wie Dill oder Schnittlauch oder Petersilie

1 Prise Fleur de Sel

1 Prise schwarzer frisch gemahlener Pfeffer

2-4 Eier weich oder hart gekocht je nach Geschmack

Schritt 1

Den Stiel der Artischocke abbrechen. Mit einem kleinen Brotmesser 2-3 cm die Spitze der „Kugel“ wegschneiden. Falls noch kleine Stacheln an den Blättern sind, mit einer Schere entfernen. Die Artischocke längs halbieren und mit ein Löffel oder mit einem Melonen-Kugelstecher das Heu auf dem Artischockenherz entfernen.

Schritt 2

Artischocken je nach Grösse 30-45 min in Salzwasser kochen oder dämpfen. Wenn die Blätter sich leicht abziehen lassen, ist die Artischocke fertig.

Schritt 3

Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.

Schritt 4

Alle Saucenzutaten vermischen und nach Geschmack salzen und pfeffern. Eier mit dem Eierschneider einmal in der Länge und einmal in der Breite schneiden und in der Sauce unterrühren.

TIPP Eine Vinaigrette als Saucen-Alternative: aus Balsamico Essig, Zitronen- oder Limettensaft (& etwas Zeste), Dijon-Senf, Salz. Alles vermengen und der doppelten Menge Olivenöl vermischen und anschliessend pfeffern. Guten Appetit. (Säure & Olivenöl im Verhältnis 1:3)