

BORA Rezept
Artischocken





Zubereitungszeit
20 Min.

Garzeit
40 Min.

8 Stück

ZUBEREITUNG

1. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Wasser in eine große Schüssel bereitstellen. Den Stiel der Artischocke sowie die Spitzen und die äußeren Blätter entfernen. Anschließend in der Schüssel einlegen, damit die Artischocken nicht anlaufen. Die Artischocken auf dem gelochten Blech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten BORA X BO für 40 Min. garen (98° / 100% Feuchte).

2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälfte fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und eine Hälfte fein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter und Nadeln abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Alle Zutaten und Gewürze bis auf das Öl in eine Schüssel geben und verrühren. Unter ständigem Rühren das Öl langsam hinzugeben, sodass eine homogene Maße entsteht. Die Vinaigrette über die noch warmen Artischocken gießen und somit marinieren.

ZUTATEN

ARTISCHOCKEN

- 8 Artischocken
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Schüssel mit Wasser

VINAIGRETTE

- 1 Bio-Zitrone
- ¼ Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Honig
- 20 ml Wasser
- 10 ml Kräuternessig
- 25 ml Olivenöl

