

Artischocke mit Tomatensalsa

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Artischocken
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Olivenöl
- Thymian
- Pfeffer

Die Stiele aus den Artischocken herausbrechen oder abschneiden. Die harten, unteren Blätter ebenfalls abbrechen. Die obere Spitze der Artischocke sowie die Blattspitzen mit einer Küchenschere abschneiden. Wasser mit Pfeffer, Lorbeer und Zitronensaft aufkochen und die Artischocken darin auf leiser Flamme etwa 40 Minuten garen.

Inzwischen die Tomaten würfeln. Knoblauch und Chili fein hacken und in Öl andünsten. Tomaten und Thymian dazugeben. Alles circa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Artischocken abtropfen lassen, mit der Tomatensalsa anrichten. Die Blätter in die Soße dippen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen