

**Frisch gekocht**  
**Mittwoch, 30. März 2016**



**Rezept von Lisl Wagner-Bacher**

## Gefüllte Artischocken



### Zutaten für 4 Personen

8 große Artischocken. Für den Kochfond: 200 g Wurzelgemüse, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, Rosmarin, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 125 ml Weißwein, 1/2 Zitrone, Olivenöl.

Für die Fülle: 100 g grüne Bohnen, 100 g Fisolen, Bohnenkraut, Liebstöckel, 50 g Pinienkerne (geröstet), 80 g getrocknete Tomatenzungen\*, Olivenöl, Balsamico-Essig, 80 g grüne Bohnenkerne, Basilikum, Salz, Pfeffer.

Für die Dijon-Senfsoße: 2 Eidotter, 1 EL Dijon-Senf, 2/16 l Olivenöl, 1/16 l Sonnenblumenöl, 1/8 l Obers, ev. 1 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Schuss Weißweinessig.

Für den kalten Paradeisschaum: 8 Paradeiser, 1 Schuss Sherry-Essig, Salz, Pfeffer, 1/8 l Olivenöl.

Für die Kräutervinaigrette: 1 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 1/16 l weißer Balsamicoessig, 1/8 l Olivenöl, 1/16 l Traubenkernöl, 1 Schuss Süßwein, 2 EL gemischte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Kerbel, wenig Zitronenthymian), 12 EL Tomatenfruchtfleischwürfel, 1 hart gekochtes Ei (geschält und grob gerieben).

### Zubereitung

Wurzelgemüse, Knoblauch und Zwiebel schälen und grob schneiden und mit Rosmarin, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mit Wasser auffüllen. Mit Zitronenscheiben 30 Minuten kochen lassen.

Die Artischockenstiele mit einer Drehbewegung abbrechen (damit zieht man gleichzeitig die Fäden aus dem Boden der Artischocke). Die Artischocken in den kochenden Fond legen und dort mit einem Teller beschwert (damit sie unter Wasser bleiben) 25 - 30 Minuten kochen (Nadelprobe: Die Artischocke muss am Boden weich sein.) Im Eiswasser nur kurz abschrecken, die Artischocken sollen warm bleiben.

Die Bohnen fädeln. Einige Fisolen ganz lassen, den Rest 1 cm-Stücke schneiden. Die beiden Bohnensorten sowie die Bohnenkerne getrennt in Salzwasser (mit Bohnenkraut und Liebstöckel gewürzt) kochen. In Eiswasser abschrecken. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden, mit den Bohnen, den Pinienkernen und Basilikum vermengen und mit Balsamico und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce Eidotter, Essig, Salz, Pfeffer und Dijon-Senf mixen, dabei langsam (wie bei der Zubereitung einer Mayonnaise) Öl zugießen. Den Mix zum Schluss mit etwas Obers verlängern und ev. nochmals mit Sauerrahm abschmecken.

Für den Paradeisschaum die grob zerteilten Paradeiser in einem Mixbecher mit Sherry-Essig, Salz, Pfeffer mixen, danach passieren. Wieder in den Mixbecher füllen und bei langsamer Zugabe von Olivenöl wie eine Mayonnaise dickflüssig aufschlagen. Durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Alle Zutaten für die Kräutervinaigrette miteinander verrühren.

Für die Oliven-Kräutercreme alle Zutaten miteinander vermischen.

Die inneren Blätter der Artischocken herausdrehen und den Bart entfernen. Mit dem Bohnensalat füllen und mit den Saucen servieren.