

## Artischocken mit Kernöl-Mandeldip



**Vorspeise**  
Rezeptart



**30-50**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

2-4 Artischocken (je nach Größe)  
1,5-2 l Wasser  
Saft einer Zitrone  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

#### **Kernöl-Dip:**

150 g Mandelcreme (Kühlregal)  
50 g fermentierte Sojacreme  
15-20 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
1 Knoblauchzehe  
Tamari-Sojasauce  
Pfeffer  
Salz  
Evtl. Rosa Pfeffer als Garnierung

### Zubereitung

Artischocken waschen und in einem ausreichend großen Kochtopf mit Wasser bedecken, Zitronensaft, Zucker und Salz zugeben. Artischocken darin auf geringer Hitzestufe kochen bis die Stiele weich sind (Kochdauer je nach Größe der Artischocken sehr unterschiedlich). Inzwischen Knoblauch schälen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer mild-würzigen Sauce vermischen – nur wenige Tropfen Sojasauce verwenden, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Sauce in ein Schüsselchen geben und Rosa Pfeffer als Garnierung darüber streuen. Stiele der fertig gekochten Artischocken entfernen damit diese aufrecht auf den Tellern platziert werden können, Sauce zum Dippen extra dazu reichen.

**Rezept von Mag. Theresia Fastian, [www.fastian.at](http://www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch**