

Artischockenvorspeise

Zutaten

4 Artischocken

3 Zitronen

Salz

2 El Öl

1 El Agavendicksaft

1 kl. Zwiebel

Zubereitung

Saft von 2 Zitronen mit Salz und Wasser zum Kochen bringen in der Zwischenzeit die Stiele der Artischocken abbrechen und die Blüten etwas putzen. mit Zitronensaft beträufeln damit sie nicht braun anlaufen, in das kochende Wasser setzen und ca. 30 Min. kochen. Auf einem Teller setzen und die Blüte etwas öffnen. Für die Vinaigrette Saft einer Zitrone, Öl, Agavendicksaft, und eine kleine gewürfelte Zwiebel schnell verrühren.

Guten Appetit