Artischocken mit Blaubeer-Dips

Zutaten für 4 Personen:

1 unbehandelte Zitrone
4 Artischocken (à 200 g)
Salz
1 Glas (340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(125 g Abtropfgewicht)
80 g Mayonnaise
250 g Magermilch-Joghurt
Pfeffer
1 Schalotte
4 EL Weißwein-Essig
3-4 EL warme Gemüsebrühe
Zucker
2 EL Olivenöl
3 Tomaten
1 unbehandelte Limette
1 Chilischote
½ Bund Basilikum
evtl. Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zitrone waschen, Schale fein reiben und die Frucht in 4 Scheiben schneiden. Artischocken waschen, Stiele abbrechen und die Blattspitzen abschneiden. Die Schnittstellen mit den Zitronenschreiben einreiben. Zitronenscheiben in reichlich Salzwasser aufkochen, Artischocken hinzugeben und zugedeckt 45 Minuten garen. Inzwischen Blaubeeren abgießen und etwas abtropfen lassen.
2. Für die Mayonnaise: Mayonnaise und Joghurt verrühren. 1/3 der Blaubeeren unterheben. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Vinaigrette: Schalotte schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel, Essig, Gemüsebrühe, 2-3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 1 Esslöffel Olivenöl darunter schlagen. Hälfte der restlichen Blaubeeren unterheben.
4. Für die Salsa: Tomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein reiben. Saft auspressen. Chili längs aufschneiden, Kerne herauskratzen und fein hacken. Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Limettenschale und -saft, gehackte Chili, 1 Esslöffel Olivenöl, Basilikumblättchen und restliche Blaubeeren vermengen.
5. Artischocken abtropfen lassen. Gemeinsam mit den Dips anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:
Energie: 393,9 kcal / 1654 kJ
Fett: 31,4 g
Kohlenhydrate: 17,4 g
Eiweiß: 7,7 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten