

## Artischocken mit Aioli



Zubereitungszeit:	<b>15 Minuten</b>
Garzeit:	<b>50 Minuten</b>
Nährwert:	<b>Pro Portion etwa 336 kcal / 1.393 kJ.</b>

### Zutaten:

- 6-12 Artischocken
- 1 EL Öl
- 1 Zitrone
- 2 EL Majonäse
- 2 EL Magermilchjogurt
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

FrISCHE Artischocken oben bei den Blattspitzen gerade zurechtschneiden, Stielansatz unter dem Artischockenboden glatt abschneiden. Die untersten, äußeren, harten drei, vier Blätter entfernen. In Zitronenwasser abspülen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und 1 EL Öl und Zitronensaft beimengen. Die Artischocken einlegen und 40-50 Minuten kochen.

Für das Aioli Majonäse mit Jogurt, durchgepresstem Knoblauch, Pfeffer und restlichem Zitronensaft verrühren und kühl stellen. Die Artischocken aus dem Wasser heben, umgekehrt auf einem Sieb abtropfen lassen, die mittleren Blätter herausziehen und mit einem Löffel die Fäden ("Heu") aus dem Inneren der Artischocke entfernen. Mittlere Blätter verkehrt aufsetzen und mit der Sauce servieren.