Artischocke mit Dip

Zutaten Artischocke / für 2 Personen

2		Artischocken
1/2		Zitrone
1	TL	Salz

Zutaten Dip / für 2 Personen

150	ml	Sojamilch
1		Knoblauchzehe
1		Zitrone (Saft davon)
1	TL	Senf
100	ml	Olivenöl
25	ml	Essig (hell)
1	TL	Salatkräuter
1	EL	Agavendicksaft
		Salz
ggf	etwas	Wasser

Zubereitung der Artischocken

Den Stiel der Artischocken abschneiden. Nun von den einzelnen Blättern der Artischocke die Spitzen abschneiden (muss aber nicht sein).

Wasser in einem großen Topf mit dem Saft einer Zitrone und dem Salz zum Kochen bringen und die Artischocken etwa 40 Minuten kochen lassen

Zubereitung des Dips

Alle Zutaten - außer der Salatkräuter – kräftig mit einem Pürierstab mixen und mit Salz abschmecken. Salatkräuter einrühren fertig!

Dazu geröstetes Brot reichen!

Wie die Artischocke gegessen wird, steht auf meinem Post im Blog