Gegrillte Baby-Artischocken mit Parmesan und Aioli

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Für 2 Portionen:

Für die Artischocken:
1 Bio-Zitrone
6 Baby-Artischocken (à ca. 120 g)
2 Knoblauchzehen
1 Stiel Rosmarin
3 Stiele Thymian
50 ml Olivenöl, raffiniert
Salz
Pfeffer
40 g Parmesan

Für den Salat:
200 g Tomaten
1 rote Zwiebel
20 g Kapernäpfel (Glas)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für die Aioli:
2 Knoblauchzehen
1 TL Zitronensaft
1 Eigelb
150 ml Sonnenblumenöl
Salz

Utensilien: Brett, Messer, Schüsseln, Miele Dampfgarer mit Backofenfunktion, Miele Vakuumbeutel, Miele Vakuumierschublade, gelochter Garbehälter, Sieb, hohes Gefäß, Pürierstab, Grillpfanne, Hobel, Miele Gaskochfeld

Zubereitung:

1 Für die Artischocken Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und den Saft auspressen. Zitronensaft, bis auf ca. 1 TL, mit 500 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. Artischocken waschen, trocken tupfen, putzen, halbieren und in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht so schnell oxidieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2 Dampfgarer mit der Funktion Sous-vide vorheizen (Temperatur: 85 °C). Artischocken abgießen, mit den vorbereiteten Zutaten und Olivenöl in einer Schüssel marinieren. Anschließend alles in einen Vakuumbeutel geben und in der Vakuumierschublade (Schweißstufe: 3/ Vakuumstufe: 2) luftdicht verschweißen. Beutel auf einen gelochten Garbehälter legen und auf der 2. Ebene ca. 45 Minuten garen.

3 Inzwischen für den Salat Tomaten waschen, trocken tupfen, entstrunken und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kapernäpfel abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Zwiebel, Kapernäpfel und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für die Aioli Knoblauch schälen. Zitronensaft, Eigelb, Knoblauch und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Pürierstab fein mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz würzen.

5 Gegarte Artischocken aus dem Vakuumbeutel entnehmen und in einer heißen Grillpfanne ohne Fett ca. 3 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Artischocken mit Tomatensalat und Aioli anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

Tipp:

Die Zutaten für Aioli sollten am besten nicht wärmer als Zimmertemperatur sein, da sonst die Emulsion sehr schwer oder auch gar nicht zustande kommt.

Einstellung für die Artischocken:

Schweißstufe:	3
Vakuumstufe:	2
Betriebsarten:	Sous-vide
Temperatur:	85 °C
Garzeit:	45 Minuten