



Artischocke



Für ein aktives Leben -  go to 



Wussten Sie schon, dass die Artischocke, eine Distelart, bis zu zwei Metern hoch wird? Die Blütenstände sind in nicht aufgeblühtem Zustand essbar.

Gut zu wissen:

- Artischocken beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv.
- Die Bitterstoffe in der Artischocke regen den Appetit und die Verdauung an.
- Die Artischocke fördert die Funktion von Leber und Gallenblase. Das erleichtert die Fettverdauung und vermindert das Völlegefühl.
- Artischockenextrakt regt die Blasenfunktion an.

Artischocken mit Senf-Vinaigrette

4 Artischockenblüten
1 - 2 EL Senf (am besten Dijonsenf)
4 - 5 EL Zitronensaft oder Essig
7 - 8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Dill oder Schnittlauch

Zubereitung:

Artischocken waschen, Stiele dicht unter der Blüte abtrennen. In einem Topf nebeneinander stellen und so viel Wasser angießen, dass die Artischocken zur Hälfte darin stehen. Bei mittlerer Hitze 30 – 40 min köcheln. Kann man eines der äußeren Blätter abzupfen, sind sie gar. Für die Vinaigrette den Senf mit Essig und Zitronensaft verrühren, das Öl unterschlagen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein geschnittene Kräuter zugeben. Artischocken aus dem Topf nehmen, umgedreht abtropfen lassen. Blätter einzeln auszupfen, das fleischige Ende in die Vinaigrette dippen und durch die Zähne ziehen. Zum Schluss den Artischockenboden genießen.



Es lohnt sich, noch etwas tiefer zu gehen: wer nach Genuss der Artischockenblätter das darunterliegende, ungenießbare „Heu“ entfernt, kommt an den leckeren Artischockenboden. Guten Appetit!

training & coaching

Trailjuwel im Herzen der Alpen

Komm vom 14. bis 16. September 2018 mit uns nach Bormio und erlebe jede Menge Trails und Tiefenmeter! Mehr Infos zum toMotion Enduro-Camp Bormio gibt's hier: <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching