



Gegrillte Artischocke mit Walnusssdip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	500 kcal	Fett:	44 g
Eiweiß:	13 g		
Kohlenhydrate:	21 g		

Zubereitung:

1. Artischocken waschen und äußere Blätter entfernen. In einem Topf Salzwasser und 50 ml Zitronensaft aufkochen. Artischocken mit Stiel darin ca. 45 Minuten kochen.
2. Inzwischen kalifornische Walnüsse grob hacken und, bis auf etwas zum Garnieren, mit Senf, Ahornsirup, Frischkäse, restlichem Zitronensaft und 50 ml Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Artischocken aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und längs halbieren. Schnittflächen mit jeweils $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Mit der Schnittfläche nach unten auf das heiße Grillrost legen und ca. 5 Minuten grillen. Artischocken mit Walnusssauce und Granatapfelkernen anrichten. Mit Petersilie und restlichen Nüssen garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Artischocken
- Salz
- 100 ml Zitronensaft
- 200 g kalifornische Walnüsse
- 1 gehäufte EL Senf
- 2 EL Ahornsirup
- 100 g Frischkäse (40 % Fett)
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Granatapfelkerne
- Petersilie