Rezept

Eingelegte Artischocken

Ein Rezept von Eingelegte Artischocken, am 28.04.2024

Zutaten

	Saft und abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
3 Zweige	Rosmarin
1 TL	schwarze Pfefferkörner
100 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
10	kleine Artischocken
100 ml	Weißweinessig + 2 EL Weißweinessig
5 EL	Zwiebelwürfel
	Salz
1 EL	Honig
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 25 g F, 4 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. ½ l Wasser mit 4 EL Zitronensaft mischen. Artischocken putzen, Stielansätze dünn schälen. Artischocken halbieren, »Stroh« entfernen, sofort in das vorbereitete Zitronenwasser einlegen. 1 l Wasser mit 100 ml Essig, Rosmarin, Zwiebelwürfeln, Pfefferkörnern und Salz aufkochen. Abgetropfte Artischocken im Sud 25 Min. garen, abgießen.

2. Öl mit Honig, restlichem Essig, Zitronenschale und 2 EL -saft verrühren. Knoblauch in Scheiben schneiden, dazugeben. Marinade salzen und pfeffern. Artischocken darin über Nacht marinieren.