

Rezept

Gebratene Artischocken

Ein Rezept von Gebratene Artischocken, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 6 kleine Artischocken (die italienischen, nicht die dicken französischen, ungefähr 600 g) | 1 EL Zitronensaft |
| 2 Knoblauchzehen | ½ Bund Petersilie |
| Salz | 2 EL Olivenöl |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter von den Artischocken abreißen und zwar so lange, bis die Blätter heller werden. Tipp von der Mamma: Zum Test mal in ein Blatt reinbeißen, und zwar da, wo es angewachsen war. Leicht muss es gehen! Dann die dunklen Blattspitzen abschneiden. Den Stiel nach unten spitz zulaufend schälen. Artischocken der Länge nach – also durch den Stiel hindurch – achteln. Mit dem Zitronensaft mischen.
2. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit den Petersilienblättchen ganz fein schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne warm werden lassen – am besten eine gusseiserne nehmen. Artischocken reinrühren, Hitze auf mittlere Stufe schalten und das Gemüse ungefähr 5 Minuten braten. Immer mal wieder durchrühren.
4. Petersilie und Knoblauch dazurühren, die Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal ungefähr 2 Minuten braten, bis sie bissfest sind. Warm servieren.