Rezept

# Gefüllte aromatische Artischocken

Ein Rezept von Gefüllte aromatische Artischocken, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **8** | mittelgroße Artischocken |
| **1 Bund** | Minze |
| **4** | Knoblauchzehen |
| | Pfeffer |
| **150 ml** | trockener Weißwein |
| **1** | Zitrone |
| **1 Bund** | Petersilie |
| | Salz |
| **4 EL** | Olivenöl |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Die Artischocken waschen und die äußeren Blätter entfernen. Den Stiel spitz zulaufend schälen, die Spitzen der übrigen Blätter mit einer Küchenschere abschneiden. Die Blätter auseinanderbiegen und das Heu in der Mitte der Artischocken mit einem kleinen scharfen Messer herausschneiden. Die Zitrone halbieren und die Artischocken innen und außen damit einreiben.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kräuter waschen, Blättchen sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Kräuter und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zwischen den Artischockenblättern und im Inneren der Artischocken verteilen.

3. Die Artischocken mit dem Stiel nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Öl und Wein mischen, leicht salzen und pfeffern und neben die Artischocken gießen. Die Artischocken mit Alufolie abdecken und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 1 Std. backen, bis sie schön weich sind. Sie schmecken warm, lauwarm oder abgekühlt als Beilage, aber auch als Vorspeise.