

Rezept

Artischocken-Paprika-Pfännchen

Ein Rezept von Artischocken-Paprika-Pfännchen, am 09.06.2026

Zutaten

2 rote Paprika	1 EL Olivenöl
300 Artischockenherzen (aus dem Glas)	1/2 Bio-Zitrone
1 kleines Bund Petersilie	2 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer
600 g Taleggio	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 40 g F, 30 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Paprikas halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Paprikastreifen unter Rühren 1-2 Min. braten, aus der Pfanne nehmen.
2. Die Artischockenherzen abtropfen lassen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit der Zitronenschale und der Petersilie sehr fein hacken.
3. Die Paprikas mit den Artischocken und dem Petersilie-Knoblauch-Mix mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Taleggio in gut ½ cm dicke Scheiben schneiden.
4. Jeweils ein wenig Artischocken-Paprika-Mischung in die Pfännchen geben und mit etwas Taleggio belegen. Alles im heißen Gerät ca. 6 Min. erhitzen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Dazu passen ein Rucolasalat und Ofen- oder Pellkartoffeln sehr gut.