Rezept

Artischocken in Olivenöl – türkische Meze

Ein Rezept von Artischocken in Olivenöl – türkische Meze , am 01.06.2025

Zutaten

2	Zitronen
4	große runde Artischocken
2	festkochende Kartoffeln
1 TL	Salz
	Pfeffer
1 Bund	Dill
1 EL	Mehl
1	große Möhre
6 EL	bestes Olivenöl
1 TL	Zucker
100 g	Erbsen (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Eine Zitrone auspressen und den Saft mit 1 / 2 l Wasser in einen weiten Topf gießen. Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren. Die restliche Zitrone halbieren.

2. Die Artischocken waschen, die Blätter mit einer Schere rundherum knapp über dem Boden entfernen. Das »Heu« von den Böden mit einem Teelöffel abschaben und die Böden mit Wasser abspülen. Die Artischockenstiele auf 4 - 5 cm Länge kürzen und schälen. Die Artischockenböden mit den Zitronenhälften einreiben, damit sie nicht braun werden. Die Böden mit den Stielen nach oben in das vorbereitete Zitronenwasser legen.

3. Die Möhre schälen, in 4 cm lange Stücke und diese längs in ½ cm dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 1 / 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren zu den Artischocken in den Topf geben.

4. Das Olivenöl mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Mischung zu dem Gemüse geben. Das Gemüse zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. gar kochen. Die Erbsen hinzufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Das Gemüse im Topf abkühlen lassen.

5. Die Artischocken mit dem Stiel nach oben auf Teller setzen. Das Gemüse und etwas Sud darumherum verteilen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und hacken. Den Dill über die Artischocken streuen.