

## Rezept

# Artischocken mit Gemüse

Ein Rezept von Artischocken mit Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

|                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 2 Zitronen                 | 1 EL Mehl                             |
| 4 große runde Artischocken | 100 g Schalotten oder kleine Zwiebeln |
| 1 große Möhre              | 2 Stängel Staudensellerie             |
| Salz                       | 1 TL Zucker                           |
| 6 EL Olivenöl              | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen    |
| 1 Bund Dill                | 50 g TK-Erbesen                       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. 1 Zitrone halbieren. Die andere auspressen und den Saft in einen weiten Topf gießen. ½ l Wasser zufügen, das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren. Die Artischocken gründlich waschen. Die Blätter bis auf ½ cm über dem Boden abschneiden, das Heu mit einem Teelöffel auskratzen und ausspülen. Die Artischockenstiele bis auf 2-3 cm kürzen, dünn abschälen. Die Böden sofort mit den Zitronenhälften einreiben, damit sie nicht braun werden.
2. Die Böden mit den Stielen nach oben in das vorbereitete Wasser legen. Die Schalotten oder Zwiebeln schälen, größere Stücke halbieren. Die Möhre schälen, klein würfeln. Die Selleriestängel putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Das Gemüse auf den Artischocken verteilen.
3. 1 TL Salz, Zucker und das Olivenöl verquirlen und über das Gemüse gießen, mit etwas Pfeffer bestreuen. Das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. kochen. Den Dill waschen, trockenschütteln, von ½ Bund die Blättchen abzupfen. Die Erbsen in einem Sieb abspülen. Den Dill und die Erbsen auf dem Gemüse verteilen und alles in 10 Min. fertig garen.
4. Das Gemüse im Topf kalt werden lassen. Auf jeden Teller 1 Artischocke stellen, und zwar mit dem Stiel nach oben. Das Gemüse und etwas Sud darauf verteilen, mit dem restlichen Dill garniert servieren.