

Rezept

# Frittierte Artischocken

Ein Rezept von Frittierte Artischocken, am 22.09.2023

## Zutaten

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>8</b> kleine zarte Artischocken | <b>1</b> Zitrone               |
| Salz                               | Pfeffer                        |
| 1/2 l Olivenöl zum Frittieren      | Zitronenschnitze zum Garnieren |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

## Zubereitung

1. Die äußeren harten Blätter der Artischocken entfernen, die Stiele spitz zulaufend schälen und die übrigen Blätter mit der Küchenschere kürzen. Die Blätter auseinanderbiegen und das Heu in der Mitte der Artischocken mit einem kleinen scharfen Messer herausschneiden. Die Zitrone halbieren und die Artischocken damit einreiben. Die Artischocken zwischen den Blättern salzen und pfeffern.

---

2. Das Olivenöl in einem weiten Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Artischocken hineingeben und unter Wenden etwa 10 Min. im Öl garen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen. Die Artischocken etwa 10 Min. ruhen lassen.

---

3. Das Öl wieder erhitzen und die Artischocken nochmals etwa 5 Min. frittieren, bis die äußeren Blätter knusprig sind. Abtropfen lassen und heiß mit Zitronenschnitzen servieren.