

Rezept

Gebratene Artischocken mit Minze

Ein Rezept von Gebratene Artischocken mit Minze, am 26.04.2024

Zutaten

2 Zitronen	800 g junge Artischocken (die besten gibt es aus Italien im März und April)
4 Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 Stängel Minze
50 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Zitronen auspressen, die Hälfte des Saftes und 1 l Wasser in eine Schüssel geben. Die spitze obere Hälfte der Artischocken abschneiden, bei größeren Exemplaren sogar etwas mehr als die Hälfte.

3. Zähle Blätter ringsherum nach außen ausbrechen.

4. Mit einem kleinen scharfen Messer den Stiel schälen, auf knapp 10 cm kürzen.

5. Die Artischocken halbieren, das sogenannte »Heu« mit einem Teelöffel (oder noch besser mit einem Kugelausstecher) herauskratzen – bei ganz jungen Artischocken ist das manchmal nicht nötig. Artischockenhälften anschließend je nach Größe so lassen oder noch mal durchschneiden.

6. Artischocken in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht so schnell braun werden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

7. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen, mit einem Küchentuch abtrocknen.

8. Artischocken im Öl 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt braten, dabei ab und zu wenden oder schwenken.

9. Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern, in 2-3 Min. offen goldbraun fertig braten.

10. Während die Artischocken garen, Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Artischocken mit restlichem Zitronensaft ablöschen, die Minze dazugeben, kurz umrühren oder durchschwenken und abschmecken.

11. Die Artischocken anrichten, eventuell zusätzlich mit etwas Olivenöl beträufeln. Parmesan über die Artischocken hobeln oder grob raspeln.