

Rezept

Gebratene Artischocken mit jungem Knoblauch

Ein Rezept von Gebratene Artischocken mit jungem Knoblauch, am 30.04.2025

Zutaten

8	kleine oder 4 große Artischocken	frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
4-6	junge Knoblauchzehen	2 Tomaten
2 EL	Olivenöl	Salz
	Pfeffer	1/2 Bund Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Von jeder Artischocke das obere Drittel abschneiden, die zähen äußeren Blätter entfernen, die Stiele knapp kürzen und schälen. Artischocken längs halbieren und mit einem Teelöffel das »Heu« aus der Mitte herauskratzen. Artischocken längs in Spalten schneiden, mit Zitronensaft vermischen. Den Knoblauch schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
2. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Artischocken bei mittlerer Hitze 4 Min. braten, dabei ab und zu wenden. Knoblauch zugeben und 1 weitere Min. braten. Tomaten zugeben, 200 ml Wasser aufgießen und 5 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Artischockengemüse auf Tellern verteilen, mit Minze bestreuen.