

Rezept

# Gegrillte Artischocken mit Petersilien-Minze-Pesto

Ein Rezept von Gegrillte Artischocken mit Petersilien-Minze-Pesto, am 26.04.2024

## Zutaten

### Artischocken:

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1 Bio-Zitrone                       | 6 junge, zarte Artischocken |
| Meersalz                            | 3 EL Olivenöl               |
| schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) |                             |

### Pesto:

- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 2 Knoblauchzehen      | 100 ml Olivenöl                     |
| 50 g gehackte Mandeln | 1 kleines Bund Petersilie           |
| 1 kleines Bund Minze  | schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 39 g F, 7 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Für die Artischocken die Zitrone waschen und trocken reiben, etwas Schale abreiben und für das Pesto beiseitestellen. Die Zitrone halbieren. Eine Zitronenhälfte in Scheiben schneiden, aus der anderen Hälfte den Saft auspressen.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Artischocken waschen, die ledrigen äußeren Blätter entfernen. Die Artischocken mit den Zitronenscheiben und 1 großen Prise Salz in das kochende Wasser geben und in ca. 15 Min. weich kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und jeweils der Länge nach halbieren. Die Artischockenhälften mit dem Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Holzkohlegrill anheizen oder den Grill im Backofen auf 220° einschalten.
3. Inzwischen für das Pesto den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit den Mandeln und 1 großen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bräunen. Von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Mit der abgekühlten Mandelmischung, der beiseitegestellten Zitronenschale und 1 Prise schwarzem Pfeffer mit dem Pürierstab oder im Mörser fein zerkleinern.
5. Für das Grillen auf dem Holzkohlegrill die Artischocken direkt auf den Grill geben und von beiden Seiten jeweils 2-3 Min. grillen. Für das Grillen im Backofen die Artischocken in eine ofenfeste Form geben, im Ofen (Mitte) unter Beobachtung 2-3 Min. grillen, dann wenden und weitere 2-3 Min. grillen. Die Artischocken mit dem Pesto servieren.