

Rezept

## Gemüseschmortopf

Ein Rezept von Gemüseschmortopf, am 12.06.2026

### Zutaten

<b>6</b> zarte junge Artischocken	<b>3 TL</b> Zitronensaft
<b>1</b> große Zwiebel	<b>4 EL</b> Olivenöl extra vergine
<b>300 g</b> ausgepaltete Dicke Bohnen (TK)	<b>300 g</b> ausgepaltete grüne Erbsen (TK)
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
<b>75 ml</b> Weißweinessig	<b>1 TL</b> Zucker

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

### Zubereitung

1. Artischocken waschen und von den harten äußeren Blättern sowie von trockenen Blattspitzen befreien. Die Stiele abschneiden. Die Artischocken sofort in mit 2 TL Zitronensaft versetztes Wasser legen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hellgelb anschwitzen. Artischocken vierteln und mit den Bohnen und Erbsen hinzufügen. Salzen, pfeffern und etwa  $\frac{1}{8}$  l Wasser angießen. Das Gemüse halb zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen, bis das Wasser fast ganz verdampft ist.
3. Weißweinessig, restlichen Zitronensaft und Zucker zum Gemüse geben und die Flüssigkeit bei starker Hitze unter Rühren wieder fast vollständig verdampfen lassen. Das Gemüse lauwarm servieren.