Rezept

Geschmorte Artischocken mit Zitronen und Minze

Ein Rezept von Geschmorte Artischocken mit Zitronen und Minze, am 13.08.2025

Zutaten

2	Schalotten
5 Zweige	Thymian
2	Zitronen
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
2	frische Lorbeerblätter
4	große (oder 12 kleine) Artischocken
	Salz
1 TL	Fenchelsamen
1 Bund	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Lorbeerblätter abbrausen, trocken tupfen und in Stücke zupfen. ½ Zitrone auspressen und den Saft mit 4 EL Wasser in eine Schüssel geben. Die zähen äußeren Blätter der Artischocken abbrechen oder mit einem kleinen Messer abschneiden. Die Artischockenstiele auf 10 cm kürzen, am Ansatz einritzen und abbrechen. Die Stiele großzügig schälen und im Zitronenwasser wenden. Die Artischocken halbieren und mit einem Teelöffel das »Heu« entfernen. Die Artischocken und die Stiele in ½ cm dicke Scheiben schneiden und alles im Zitronenwasser wenden.

2. Den Backofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Artischockenscheiben darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schalotten, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter und Fenchelsamen hinzufügen. Gut die Hälfte der Brühe angießen und das Gemüse im Ofen (Mitte) etwa 30 Min. schmoren. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren und die restliche Brühe angießen, wenn die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist.

3. Die übrigen Zitronen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Zitronen quer in Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen, und das Fruchtfleisch hacken. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Minze zusammen mit den Zitronenstückchen kurz vor dem Servieren unter die Artischocken mischen.