

Rezept

Gratinierte Artischocken mit Sardellenbröseln

Ein Rezept von Gratinierte Artischocken mit Sardellenbröseln, am 24.06.2026

Zutaten

8 kleine zarte Artischocken	1 EL Zitronensaft
8 EL Olivenöl	Salz
1 Bund Petersilie	4 Knoblauchzehen
6 getrocknete Tomaten (in Öl)	6 eingelegte Sardellen (in Öl)
80 g Semmelbrösel	50 g frisch geriebener Parmesan
schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Die Artischocken waschen und die Stiele kürzen. Die äußeren Blätter abzupfen, das obere Ende der übrigen Blätter abschneiden. Die Stiele spitz zulaufend schälen. Die Artischocken längs halbieren. Heu in der Mitte mit einem kleinen Messer ausschneiden. Die Artischocken mit dem Zitronensaft mischen.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Artischocken darin andünsten. Dann mit $\frac{1}{8}$ l Wasser aufgießen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. vorgaren.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Tomaten und die Sardellen abtropfen lassen und fein würfeln.
4. Die Artischocken aus der Garflüssigkeit heben, abtropfen lassen und mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Die Semmelbrösel mit dem Käse und dem restlichen Olivenöl verrühren, Petersilie, Knoblauch und die Sardellenmischung einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung auf den Artischocken verteilen.
5. Nun die Garflüssigkeit der Artischocken seitlich in die Form gießen. Die Artischocken im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. gratinieren, bis die Sardellenbrösel schön gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann servieren.