

Rezept

Mediterran gefüllte Artischocken

Ein Rezept von Mediterran gefüllte Artischocken, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 8 mittelgroße längliche italienische oder südfranzösische Artischocken | 1 EL Zitronensaft |
| ein paar Zweige Petersilie und Oregano | 1/2 Bund Basilikum |
| 1 EL schwarze entsteinte Oliven | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Ei (Größe S) | 50 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan |
| Salz | Pfeffer |
| 175 ml trockener Weißwein | 4 EL Olivenöl |
| | 4 Lorbeerblätter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Artischocken waschen, die äußeren harten Blätter entfernen, die Stiele abschneiden. Die Spitzen der verbliebenen Blätter mit einer Küchenschere abschneiden. Die Artischocken aufbiegen, das Heu ausschneiden und die kleinen Blätter aus der Mitte herauszupfen. Die Artischocken innen mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, ohne die Stiele sehr fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Oliven sehr fein schneiden. Kräuter mit Knoblauch, Oliven, Käse und Ei verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. In die Artischocken füllen.
3. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Artischocken nebeneinander hineinsetzen. Den Wein angießen, die Lorbeerblätter zwischen den Artischocken verteilen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. schmoren, bis die Artischocken weich sind, aber noch etwas Biss haben. Lauwarm schmecken sie am besten.