

Rezept

Mediterran gefüllte Artischocken

Ein Rezept von Mediterran gefüllte Artischocken, am 25.05.2025

Zutaten

8 mittelgroße längliche italienische oder südfranzösische Artischocken

ein paar Zweige Petersilie und Oregano

1 EL schwarze entsteinte Oliven

1 Ei (Größe S)

Salz

175 ml trockener Weißwein

- **1 EL** Zitronensaft
 - 1/2 Bund Basilikum
 - 2 Knoblauchzehen
- **50 g** frisch geriebener Pecorino oder Parmesan

Pfeffer

- 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 herausschneiden 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.