Rezept

Vegane geschmorte Artischocken

Ein Rezept von Vegane geschmorte Artischocken, am 18.08.2025

Zutaten

1	Bio-Zitrone
4	faustgroße Artischocken
	Salz
2	große Bio-Orangen
1 EL	vegane Margarine
1 EL	Agavendicksaft

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Zitrusfrüchte heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale hauchdünn, also ohne die darunterliegende weiße Schicht, mit einem Sparschäler abschälen und die Früchte auspressen.

2. Die Margarine in einem weiten Topf schmelzen, Orangensaft und Zitrusschale hinzugeben. Die Artischocken waschen, zarte Stiele schälen, grobe abbrechen. Artischocken vierteln, das Stroh und die sehr feinen Blätter herausschneiden und die Artischocken sofort mit der Schnittfläche nach unten in den Saft legen. Salz und Agavendicksaft hinzufügen und das Gemüse aufkochen.

3. Die Artischocken zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen. Sie sind gar, wenn sich die äußeren Blätter leicht abzupfen lassen.