

## Rezept

# Vegetarisch gefüllte Artischocken

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Artischocken, am 09.06.2026

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>12</b> kleine bis mittelgroße italienische Artischocken (auf gar keinen Fall die dicken französischen nehmen) | <b>1</b> Zitrone                                       |
| <b>3</b> Knoblauchzehen  | <b>80 g</b> altbackenes Weißbrot oder Vollkornbaguette |
| <b>100 g</b> frisch geriebener Parmesan  | 1/2 Bund Petersilie                                    |
| Salz   | <b>1</b> Ei (Größe L)                                  |
| 1/4 l Gemüsebrühe  | <b>5 EL</b> Olivenöl                                   |
|  | Pfeffer aus der Mühle                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Von den Artischocken die äußeren Blätter großzügig abzupfen. Die dunklen Spitzen der restlichen Blätter mit der Küchenschere abschneiden. Die Stiele abtrennen, die oberen Enden der Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Blätter jeder Artischocke auseinander biegen. Die inneren kleinen Blätter mit einem kleinen Messer herausschneiden. Falls darunter "Heu" ist (das sieht wirklich so ähnlich aus, nur ungetrocknet), ebenfalls herausschneiden. Zitrone halbieren und die Schnittstellen der Artischocken damit einreiben. Etwas Saft ins Artischockeninnere träufeln.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brot oder Baguette in Stücke brechen und in lauwarmem Wasser kurz einweichen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.
4. Das Brot aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken, in eine Schüssel legen. Petersilie, Knoblauch, Ei und Käse mit 2 EL Olivenöl dazugeben und alles gründlich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Blätter der Artischocken noch einmal auseinander biegen, das Innere leicht salzen. Die Füllung in der Mitte der Artischocken auf dem Artischockenboden verteilen. Artischocken nebeneinander in eine hitzebeständige Form setzen, Brühe angießen, die Artischockenscheiben (von den Stielen) dazwischen verteilen. Mit Alufolie abdecken, im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 25 Minuten garen. Folie abnehmen, Artischocken mit restlichem Öl beträufeln und nochmals etwa 15 Minuten backen, bis sie gebräunt sind.