

Artischocken

Geschmorte Artischocke

Zutaten (für 4 Personen):

4 - 6 kleine Artischocken

Salz u. Pfeffer

Olivenöl

2 - 3 baskische Anchovis

1 EL Weißwein

Wasser/Gemüsebrühe/Sud aus den ausgekochten Artischocken-Resten/schwarzer Tee

1 EL gehackte Petersilie

2 Knoblauchzehen

½ gehackte Schalotte

Zitronensaft

Küchenhandschuhe (damit sich die Hände nicht dunkel verfärben!)

Zubereitung:

Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen, Saft einer halben Zitrone dazugeben, damit die Artischocken nicht dunkel werden.

Artischocken in Viertel schneiden - Heu, stachelige Innenblätter und ganz harte Außenblätter entfernen. Stiele schälen und in Stücke schneiden, den geschälten Stil (ca. 5 cm) dranlassen, dann in die Schüssel geben und ca. 20 Minuten im Wasser lassen.

Artischocken in einen Topf mit dickem Boden geben, mit 5 bis 6 EL Olivenöl, Anchovis-Filets, Petersilie, Schalotte, halbierten Knoblauchzehen, Salz, Wein und etwas Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe, Sud etc.) aufgießen und zugedeckt ca. 30 Minuten bei kleiner Flamme schmoren lassen.

Die Artischockenviertel ab und zu wenden und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit in den Topf geben.

Wenn das Fruchtfleisch der Außenblätter und die Artischockenböden zart - aber noch fest - sind, vom Herd nehmen und warm servieren.

Gegessen werden sie mit den Händen, indem man die Blätter eins nach dem anderen pflückt und die untere, weichere Seite lutscht.

Für Pasta:

Um mit dem Sud und den Artischocken Linguine, Pennette oder andere Pastasorten anzurichten, sollte man mehr Außenblätter abnehmen.

Artischocken auf ein Brett legen und mit einem großen Messer die stacheligen Spitzen um ca. 2 bis 3 cm kürzen. Dann nicht in Viertel, sondern in feine Scheiben schneiden.

Danach wie oben beschrieben ca. 20 Minuten schmoren. Einige gutaussehende Außenblätter mit in den Topf geben, die anderen in einem Topf mit wenig Wasser auskochen.

Pasta noch sehr bissfest vom Feuer nehmen, abtropfen, in den Topf mit den Artischocken geben und 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Flamme schwenken, Artischockensud dazugeben.

Pasta und Artischocken mit Parmesan servieren und mit den Außenblättern der Artischocken herum dekorieren. Zur Sauce passen Meeresfrüchte - z. B. Tintenfische oder Venusmuscheln.

Für Risotto:

Artischocken wie oben beschrieben zubereiten. Knoblauchzehen herausnehmen. In einem Topf mit dicken Boden Carnaroli- oder Arborio-Reis zusammen mit etwas gehackter Schalotte und Olivenöl anschwitzen.

Nach wenigen Minuten mit etwas Weißwein und heißem Artischockensud oder Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner bzw. mittlerer Flamme weitergaren.

Artischockenscheiben dazugeben.

Ab und zu rühren und nach und nach etwas Gemüsebrühe und Artischockensud hinzufügen, so dass die Reiskörner gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Wenn der Reis nach ca. 15 bis 16 Minuten gar ist und noch wie eine „Welle“ fließt (ansonsten noch etwas Brühe dazugeben), eine Nuss kalter Butter und 2 bis 3 EL geriebenen Parmesan unterrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und um herum mit den Außenblättern der Artischocken dekorieren.

Für ein Omelette:

Die fein geschnittenen, geschmorten Artischocken eignen sich auch gut für ein Omelette mit Eiern. Dafür werden Parmesan, weiße Scamorza-Würfel, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischt.

Geschmorte, gefüllte Artischocken

Zutaten:

4 Artischocken
100 bis 150 g in Wasser eingelegtes Brot oder 2 EL Semmelbrösel
1 Ei
50 g geriebenen Pecorino oder Parmesan
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
gehackte Petersilie
Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Artischocken küchenfertig zubereiten (s.o.).

Brot, Petersilie, Knoblauch, Pecorino bzw. Parmesan und Ei gut vermischen.

Die Füllung zwischen die Blätter geben und für ca. 30 Minuten bei kleinster Flamme wie oben beschrieben garen.