

So Artischocking good: Die Artischocke!

28.06.2015 13:20

Zutaten

6 Stk. Baby-Artischocken
1 Stk. Zitrone Olivenöl
1 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch
Weißwein zum Ablöschen

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!

Zubereitung

1. Leicht gesalzenes Wasser für die Artischocken zum Kochen bringen. Äußeren und unteren Blätterkranz der Artischocken entfernen und oberes Viertel abschneiden. Am besten man schneidet auch die scharfen Blattspitzen mit einer Schere ab (optional, macht das Essen einfacher).
2. Zitrone pressen und zum kochenden Wasser geben. Artischocken darin (ohne Deckel, denn Säuren müssen entweichen, sonst wird die Artischocke braun) ca. 10-15 Minuten weichkochen. Anschließend abtropfen lassen und der Länge nach halbieren.
3. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter entfernen und klein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischocken darin rundum anbraten. Knoblauch und Petersilie dazugeben und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Artischocken auf Tellern anrichten und servieren.