

# Gefüllte Artischockenböden

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

1 Zucchini  
1 Aubergine, klein  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
0.5 Bund Majoran  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
2 Esslöffel Olivenöl, (1)  
2 dl Weisswein  
1 Esslöffel Tomatenpüree,  
gehäuft  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der  
Mühle  
1 Zitrone  
4 Artischocken, gross, ersatzweise  
8 mittelgrosse Artischocken  
0.5 dl Olivenöl, (2)  
2 Esslöffel Paniermehl

## Für den Kleinhaushalt

Der Aufwand für die Zubereitung in  
Kleinstmenge lohnt sich nicht.

## Info

Pro Portion  
3 g Eiweiss  
17 g Fett  
13 g Kohlenhydrate  
253 kKalorien  
1059 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Den Zucchini waschen und an der Röstiraffel grob reiben. Die Aubergine waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch ungeschält in kleine Würfelchen schneiden. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein hacken. Abgezupfte Majoran- und Thymianblättchen sowie Rosmarinnadeln ebenfalls fein hacken.

2 In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Zucchini und Auberginenwürfelchen beifügen und 3–4 Minuten mitdünsten. Mit 1 dl Weisswein ablöschen, das Tomatenpüree beifügen und das Gemüse mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zugedeckt noch 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen.

3 Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit kaltem Wasser in eine Schüssel geben.

4 Den Stielansatz grosser Artischocken flach schneiden. Bei den italienischen Artischocken den länglichen Stiel mit einer Drehung herausbrechen; damit werden gleichzeitig auch die zähen Fasern aus dem Artischockenböden herausgezogen. Dann je etwa 4 Reihen der äusseren, harten Blätter entfernen. Anschliessend je nach Artischockensorte die restlichen Blätter zu 2/3 beziehungsweise bis zum Rand des Bodes abschneiden. Den Boden umgedreht auf die Arbeitsfläche legen und grüne Stellen beziehungsweise zähe Blätter wegschneiden. Am Boden alle grünen Stellen wegschneiden. Am Schluss die inneren kleinen, leicht dornigen Blättchen sowie das Heu herauslösen. Am besten geht dies mit einem kleinen gebogenen Schälmesser oder einem Kugelausstecher. Den Boden sofort in das vorbereitete Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

5 Die Artischockenböden aus dem Zitronenwasser nehmen, kurz kalt abspülen, dann in Salzwasser je nach Grösse 5–8 Minuten vorgaren.

6 Die zweite Portion Olivenöl (2) sowie den restlichen Weisswein (1 dl) mischen und in eine Gratinform geben. Die vorgegarten Artischockenböden hineinlegen.

7 Die gehackten Kräuter zum Zucchini-Auberginen-Gemüse geben. Dieses bergartig in die Artischockenböden füllen. Bleibt Gemüse übrig, dieses auf dem Boden der Gratinform verteilen. Alles mit Paniermehl bestreuen.

8 Die Artischockenböden im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 40–45 Minuten backen. Nehmen die Artischocken zu schnell Farbe an, mit Alufolie decken. Sie sind gar, wenn man mit einem spitzen Messer ohne Widerstand

in den Boden stechen kann.

Als Beilage passen ein Risotto oder eine Kräuterpolenta.