

Geschmorte Artischocken mit Speck, Kräutern und Dörrtomaten

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Zitrone
4 Artischocken, gross, ersatzweise
8 mittelgrosse Artischocken
50 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt
50 g Rohessspeck
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie, gross
2 Knoblauchzehen
7 Esslöffel Olivenöl
1 dl Weisswein
0.5 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Zitronensaft, zum Abschmecken

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: In der 2-Personen-Menge zubereiten und als vollwertige Mahlzeit mit in Olivenöl gebratenen neuen Kartoffeln oder einem Bouillonreis servieren.

Info

Pro Portion
3 g Eiweiss
21 g Fett
4 g Kohlenhydrate
240 kKalorien
1005 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als Vorspeise oder Beilage

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

2 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 Artischockenboden 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 Bodens 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. Die Artischocken in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort in die Schüssel mit dem Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

3 Dörrtomaten und Speck in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in dünne Ringe schneiden. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden.

4 Die Artischocken in ein Sieb abschütten, kalt abspülen und abtropfen lassen.

5 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Dörrtomaten und Speck darin leicht anrösten. Die Artischocken, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch beifügen und kräftig andünsten. Dann Petersilie, Weisswein und Bouillon beifügen und die Artischocken zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten weich garen. Am Schluss den Deckel entfernen und die noch vorhandene Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Die Artischocken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sie schmecken sowohl heiss, lauwarm wie auch ausgekühlt, aber noch zimmerwarm.