



Artischocken mit Oliven und Tomate

Am Chlausmärt in Robenhausen habe ich am Stand der Fratelli Sergio Artischocken gekauft. Eine ausführliche Instruktion, wie man diese Früchte rüstet und zubereitet, war gleich inklusive. Es waren eher kleine, längliche Artischocken mit violett getönten, locker anliegenden Blättern. Bei dieser Sorte ist auch der obere Teil des Stiels essbar und der Blütenkelch enthält kaum flaumiges Heu. Wie bei allen Artischocken fällt sehr viel Rüstabfall weg. Ich habe zwei Stück gekauft, das reichte gerade für eine gutbemessene, sehr delikate Vorspeise.

Zutaten (1 Vorspeise)

2 Artischocken
1dl Zitronensaft
8 Oliven ohne Stein
1 Datteltomate
 Olivenöl
 weisser Balsamico
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Artischocken vorab unter fließendem Wasser gut spülen.

Gesalzenes Wasser mit ca. 1/2dl Zitronensaft zum kochen bringen.

Die Schnittflächen der gerüsteten Artischocke läuft sehr schnell bräunlich an, um dies zu verhindern streicht man sie bereits während dem Rüsten fortlaufend mit Zitronensaft ein.

Zuerst werden die äusseren Blätter grosszügig weggebrochen. Danach schneidet man das spitz zulaufende Ende der Blüte mit einem gezackten Messer weg, da bleibt nur gut

die halbe Knospe übrig. Ca. 2cm des Stielendes wegschneiden, den Stiel mit einem Messer oder Sparschäler von der rauhen Haut befreien. Zuletzt Knospe und Stiel der Länge nach halbieren (mit Zitronensaft bestreichen!).

In leicht kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Zur Probe mit einem spitzen Messer die Knospe seitlich anstechen. Wenn das ohne viel Druck möglich ist, sind die Artischocken gar.

Mit einer Schaumkelle herausheben, etwas abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Während die Artischocken garen, Tomate in kleine Würfel schneiden.

Oliven und Tomatenwürfel über die Artischocken verteilen und mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Beim Anrichten muss man sich nicht besonderes beeilen, denn die Artischocken schmecken lauwarm am Besten.





Artischocken salzen und pfeffern...