



Artischocken mit Kräuterkrüstchen

Bei den Artischocken, egal ob es sich um eine kleine oder ein grosse Sorte handelt, fällt immer viel Rüstabfall weg. Dafür sind die zarten Herzen äusserst delikat. Kurz vorgekocht lassen sie sich gut im Ofen zubereiten. Sehr gut zu den Artischocken passt eine Kräuter-Knoblauchpanade, die beim Überbacken leicht knusprig wird. Das gibt eine feine Vorspeise, oder eine edle Zugabe zu einem Vegi-Teller.

Zutaten (2 Vorspeisen)

6 kleine Artischocken
2El Zitronensaft
20g Butter
2 Handvoll Petersilie
1 Knoblauchzehe
2El Paniermehl
5cl Weisswein
1-2El Sauerrahm
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Butter in Stücke schneiden und bei Raumtemperatur weich werden lassen. Petersilie fein hacken (mit dem Wiegenmesser) und zur Butter geben. Knoblauchzehe dazupressen, Paniermehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einer Gabel gut vermischen.

Ca. 4dl Wasser in einer Schüssel bereitstellen, Zitronensaft zugeben.

Artischocken rüsten: Stielansatz mit einem kleinen Stück des Artischockenbodens wegschneiden. Spitzen im oberen Ende wegschneiden (ca. 1/3) der Artischocke. Die äussersten zwei Lagen der Blätter abbrechen. Gerüstete Artischocke sogleich ins

Zitronenwasser legen, damit die Schnittflächen nicht schwarz werden.

Im Zitronenwasser mit einem Schuss Weisswein (ohne Salz) ca. 6-7 Minuten köcheln lassen. Die Artischocken sollten nur knapp mit Zitronenwasser bedeckt sein. Artischocken herausheben und den Sud kräftig kochend einreduzieren. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Boden einer Gratinform mit dem Sud begiessen. Artischocken je nach Grösse halbieren oder vierteln und auf den Sud legen. Die Kräuterpanade darüber streuen und im oberen Drittel des auf 200° vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten überbacken, bis die Panade leichte Röstspuren zeigt.





