



## Thema: Artischocken - so schmeckt der Sommer

Artischocken sind Korbblütler aus dem Mittelmeerraum und vorderen Orient. Sie enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch den Bitterstoff „Cynarin“, der Leber und Galle anregt. Manchmal auch in flüssiger Form bekannt als Cynar - und auf Eis :-). Beginnen wir mit dem einfachsten Rezept.

### Gekochte Artischocken mit Aioli für 4 Personen

- 4 große frische Artischocken
- 2 Zitronen
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Eigelb
- 1/2 TL scharfer Senf
- etwas weißer Pfeffer
- 1/8 l Olivenöl
- kanpp 1 EL Zitronensaft
- Salz

Die Stiele der Artischocken abschneiden. Das obere Drittel der Artischockenspitze flach schneiden und sofort mit einer halbierten Zitrone einreiben. Artischocken mit den halbierten Zitronen in reichlich leicht kochendem Salzwasser 35 - 40 Minuten köcheln lassen

Für die Aioli die super-kleingehackten Knoblauchzehen mit dem Eigelb, dem Senf und dem Pfeffer verrühren. Dann nach und nach das Olivenöl unterschlagen bis eine Mayonnaise entsteht. Zuletzt mit Zitronensaft und Salz würzen. Aioli zur Artischocke servieren. Von den Artischocken die Blätter einzeln auszupfen, eindippen und den weichen Teil abzuzeln. Am Schluss das trockene „Stroh“ entfernen und den Boden mit Dip verspeisen. Dazu gibt es frisches Ringbrot und ein Glas Weißwein.

**Tipp: Aus Ingwer, Knoblauch, reduziertem Orangensaft und etwas Sesamöl lässt sich mit Seidentofu eine vegane Aioli zubereiten, die auch sehr lecker schmeckt. Oder: sie testen unsere neue Mayonnaise ohne Ei und mischen unter die noch feingehackten Knoblauch und Rucola. Wer's weniger fett mag: Artischocken lassen sich aber auch sehr gut in eine Grüne Soße dippen.**

### Gefüllte Artischocken al forno für 4 Personen

- 150 g Reis
- 4 Artischocken
- 6 EL Zitronensaft
- 100 g Kalamata-Oliven
- 2 Pack. getrock. Tomaten
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 g Kapern
- 50 g Frischkäse
- 100 g Feta
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stiele frischer Thymian
- 75 ml Weißwein
- 3 EL Olivenöl

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, abschrecken, abtropfen lassen.

Artischocken waschen, Spitzen abschneiden, äußere Blätter entfernen, Stiele auf 4 - 5 cm kürzen und schälen. In einem sehr breiten, großen Topf Wasser mit Salz und Zitronensaft zum kochen bringen, Artischocken längs halbieren und 15 Minuten sieden lassen. Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Olivenfleisch in Scheiben schneiden, Tomaten würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Artischocken abtropfen lassen und das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Oliven, Tomaten, Rosmarin, Zwiebel, Kapern und die beiden Käsesorten mit dem Reis vermengen. Masse mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Die Artischocken auf ein Backblech legen, salzen, pfeffern und mit der Reismasse füllen, dabei etwas andrücken. Knoblauch hacken und mit dem Thymian zu den Artischocken geben, Wein und Öl mischen und über die Artischocken träufeln. Bei 190 g ca. 25 Minuten backen.

**Tipp für Non-Veganer: Eine Packung Schinkenspeck Würfel oder eine Dose Tunfisch in den Reis geben.**

### Carciofi in salsa | Artischocken in Tomatensoße & Pasta für 4 Personen

- 8 Artischocken
- Zitronenwasser
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Tomaten
- etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Pack. Dinkellasagne-Blätter

Artischocken wie oben vorbereiten. Anschließend vierteln und das Heu entfernen. Artischocken sofort in Zitronenwasser legen. Anschließend abtropfen lassen und zusammen mit der ganzen Knoblauchzehe und der gehackten Zwiebel in der Butter andünsten. Dann die Zehe wieder rausfischen und stattdessen die in Würfel geschnittenen Tomaten (wer mag geschält) zugeben. Die Gemüsepfanne ca. 30 Minuten dünsten. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe angießen. In der Zwischenzeit die Lasagneplatten grob zerbrechen und bissfest in viel Salzwasser kochen. Zum Ende der Garzeit zu den Artischocken geben und noch kurz mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp: natürlich können Sie auch eine andere Pasta dazu kochen. Lecker schmecken auch unsere Ricotta-Teigtaschen.**