

# Lothar's Gemüseküche Artischocken

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 09.05.2004



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Carciofi in Teglia - Artischockengemüse . . . . .	1
1.2	Carciofi Lessati - Gekochte Artischockenherzen . . . . .	1
1.3	Frühkartoffeln mit Artischocken . . . . .	1
1.4	Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt . . . . .	2
<b>2</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>3</b>
2.1	Agnello con carciofi - Geschmortes Lamm mit Artischocken . . . . .	3
2.2	Koteletts mit Schinken & Artischocken . . . . .	3
2.3	Lammkeule mit Artischocken . . . . .	4
2.4	Lammkoteletts mit Artischocken . . . . .	4
2.5	Lammkoteletts mit Reishauben und Artischockengemüse . . . . .	5
2.6	Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoressen mit Artischocken) . . . . .	6
<b>3</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>9</b>
3.1	Artischocke 'Rustical' . . . . .	9
3.2	Artischocken in Marinade . . . . .	9
3.3	Artischocken in Rotwein . . . . .	10
3.4	Artischocken mit Estragon-Hollandaise . . . . .	10
3.5	Artischocken mit Käsefüllung . . . . .	11
3.6	Artischocken mit Kräuterdip . . . . .	12
3.7	Artischocken mit Parmesan und Butter Carciofi con Parmigiano e burro	12
3.8	Artischocken mit Pilzfüllung . . . . .	13
3.9	Artischocken mit Sardellen . . . . .	13
3.10	Artischocken mit Thonsauce . . . . .	14
3.11	Artischocken mit Tomaten . . . . .	15
3.12	Artischocken Napoletana . . . . .	15
3.13	Artischocken Napoletana . . . . .	16
3.14	Artischocken-Carpaccio . . . . .	17
3.15	Artischockenböden mit Garnelen . . . . .	17
3.16	Artischockengemüse 'Barigoule d'artichauts' . . . . .	18
3.17	Artischockengemüse und Pilze mit Kartoffeln . . . . .	18
3.18	Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln . . . . .	19
3.19	Gefüllte Artischocken . . . . .	19
3.20	Gefüllte Artischockenböden . . . . .	20
3.21	Gnocchi mit Artischocken . . . . .	21
3.22	Lila Artischocken à la Barigoule . . . . .	21

<b>4</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>23</b>
4.1	Artischocken-Pizza . . . . .	23
4.2	Artischocken-Ricotta-Ravioli . . . . .	23
4.3	Artischocken-Törtchen . . . . .	25
4.4	Artischockenpie . . . . .	25
4.5	Artischockensoße mit weißen Bohnen . . . . .	26
4.6	Crêpes mit Parmesan und Artischocken . . . . .	27
4.7	Handgemachte Pappardelle in Artischockenschaum mit Tiroler Speck . . . . .	27
4.8	Lasagne mit Artischocken . . . . .	28
4.9	Makkaroni und Artischocken . . . . .	29
4.10	Orecchiette mit Artischocken . . . . .	29
4.11	Pasta mit jungen Artischocken . . . . .	30
4.12	Penne mit Artischocken und Bratwurst . . . . .	31
4.13	Pizza 'capricciosa' . . . . .	31
4.14	Pizza mit Artischocken und Pilzen . . . . .	32
4.15	Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen . . . . .	33
4.16	Spaghetti mit Artischocken . . . . .	33
4.17	Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen . . . . .	34
<b>5</b>	<b>Salate</b>	<b>35</b>
5.1	Artischocken-Salat . . . . .	35
5.2	Artischockensalat . . . . .	35
5.3	Artischockensalat . . . . .	35
5.4	Artischockensalat mit Parmesanblättern . . . . .	36
5.5	Artischockensalat mit Poulet . . . . .	37
5.6	Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken 'Salade de chicons aux Saint-Jaques et artichauts' . . . . .	37
5.7	Lauwarmer Artischocken-Salat . . . . .	38
5.8	Nudelsalat 'Sonniger Süden' . . . . .	39
5.9	Salat aus Lila Artischocken mit Parmesankäse . . . . .	39
5.10	Salatteller mit Artischocken . . . . .	40
5.11	Salatteller mit Artischockenherzen . . . . .	40
<b>6</b>	<b>Saucen, Marinaden</b>	<b>43</b>
6.1	Artischocken-Sauce . . . . .	43
6.2	Grüne Senfsauce . . . . .	43
6.3	Lachssauce . . . . .	43
6.4	Siebertassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken) . . . . .	43
<b>7</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>45</b>
7.1	Artischocken . . . . .	45
7.2	Artischocken-Kartoffel-Auflauf . . . . .	45
7.3	Artischockenböden mit Pilzfüllung . . . . .	46
7.4	Crespelle mit Artischocken . . . . .	46

7.5	Entenbrust an Artischockensauce . . . . .	47
7.6	Gefüllte Artischockenböden . . . . .	48
7.7	Kleine Artischocken . . . . .	49
7.8	Reis mit Artischocken und Champignons . . . . .	49
7.9	Risotto mit Artischocken . . . . .	50
<b>8</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>51</b>
8.1	Andalusische Artischockensuppe . . . . .	51
8.2	Artischocken im Kräutersud . . . . .	51
8.3	Artischocken mit Butter . . . . .	52
8.4	Artischocken mit Estragonsoße . . . . .	52
8.5	Artischocken mit Kräuter-Käse-Dip . . . . .	53
8.6	Artischocken mit verschiedenen Dips . . . . .	53
8.7	Artischocken mit zwei Dips . . . . .	54
8.8	Artischocken-Cocktail . . . . .	55
8.9	Artischocken-Frittata . . . . .	55
8.10	Artischocken-Schaumsuppe . . . . .	56
8.11	Artischockenblüten . . . . .	56
8.12	Artischockenböden 'Surprise' . . . . .	57
8.13	Artischockenböden mit Kräuter-Nuss-Creme . . . . .	57
8.14	Artischockenherzen in Tomatensalsa . . . . .	58
8.15	Artischockensuppe mit Linsen . . . . .	58
8.16	Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi) . . . . .	59
8.17	Carciofi in Pinzimonio - Artischocken mit Vinaigrette-Dip . . . . .	60
8.18	Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade . . . . .	60
8.19	Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse . . . . .	61
8.20	Gefüllte Artischocken mit Thunfisch . . . . .	61
8.21	Marinierte Artischocken mit Sherry . . . . .	62
8.22	Überbackene Artischocken . . . . .	62



# 1 Beilagen

## 1.1 Carciofi in Teglia - Artischockengemüse

10 Artischocken	3-4 Knoblauchzehen
2 Zitronen	Salz
4 EL Olivenöl	1/4 l Fleischbrühe, ca.
1 Rund glattblättrige Petersilie	

Die Artischocken bis aufs Herz schälen: Zuerst die Blätter abbrechen. Die Artischocken längs halbieren. Die lila Herzblätter und das Heu herauschneiden. Den Artischockenboden rundum sauber und glatt schneiden. Den Stiel nicht entfernen, sondern ebenfalls schälen. Die Hälften je nach Größe nochmals halbieren oder sogar dritteln oder vierteln. Die geputzten Artischockenherz-Stücke sofort in Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. (Saft einer Zitrone dafür verwenden.) Die Artischocken in einen flachen Topf füllen und mit Öl beträufeln. Feingehackte Petersilie und Knoblauch zufügen, salzen. Den Saft der zweiten Zitrone und Fleischbrühe angießen. Im offenen Topf leise etwa 50 Minuten köcheln, bis die Artischocken butterzart sind. Warm, als Beilage, oder kalt, mit einem Stück Weißbrot als Vorspeise, genießen.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

## 1.2 Carciofi Lessati - Gekochte Artischockenherzen

Simpel und sehr delikate: Artischocken im Ganzen so perfekt gargekocht, dass die schließlich herausgeschälten Artischockenherzen noch unnachahmlichen »Biss« haben. Ein Rezept lässt sich dafür nicht geben. Wie lange Artischocken gekocht werden müssen, hängt von ihrer Größe und ihrer Frische ab - je länger die Ernte hinter ihnen liegt, desto länger muss man sie kochen lassen. Die abgekühlten Artischocken von allen Blättern befreien, den Rand dabei glattschneiden, das Heu auslösen, soviel wie möglich vom zarten Stiel dran lassen. Die derart hergerichteten Artischockenherzen nature zu Tisch geben. Selbstverständlich darf dort das Ölkännchen nicht fehlen!

## 1.3 Frühkartoffeln mit Artischocken

Olivenöl zum Anbraten	ca. 450 g)
750 g Frühkartoffeln, ungeschält, halbiert	3/4 TL Salz
1.2 kg kleine Artischocken (ergibt gerüstet	Pfeffer aus der Mühle

Öl in einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffeln begeben, unter Wenden ca. 5 Min. anbraten, Hitze reduzieren, zugedeckt 10 Min. dämpfen. In der Zwischenzeit die äußeren trockenen Blätter der Artischocken großzügig entfernen (2-4 Reihen), Blattspitzen mit einem Messer um ca. 1/2 kürzen, Stielansatz frisch anschneiden, Artischocken längs vierteln. Artischocken begeben, ca. 10 Min. fertig dämpfen. Hitze erhöhen, Kartoffeln und Artischocken offen unter Wenden goldbraun braten, würzen.

Menü für 6 - Cappuccino verde - Mediterrane Entenbrüstli und Frühkartoffeln mit Artischocken - Amaretti-Semifreddo mit Rhabarber-Sauce

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 128 kcal / 537 kJ; E 4 g, F 1 g, KH 1 g

#### 1.4 Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt

4 Zwiebeln	8 schwarze Oliven
1 dl Olivenöl	8 grüne Oliven
1 dl Essig	Salz
20 g Zucker	schwarze Pfefferkörner
8 in Öl eingelegte Artischockenherzen	

Zwiebel schälen und halbieren. Die 1 Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl, Essig, Zucker, 2 dl Wasser, Salz und einigen Pfefferkörnern zehn Minuten kochen. Noch bissfest herausnehmen.

Die Zwiebeln aushöhlen und den äußeren Teil als ‚Behälter‘ verwenden. Die Artischocken, Oliven und das Innere der Zwiebeln in Stücke schneiden und zu einem Salat vermengen.

3 Die Zwiebel mit dem Salat füllen und mit dem Kochsud würzen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Garzeit:** 10 Minuten

**Zubereitung:** 10 Minuten

## 2 Fleischgerichte, Innereien

### 2.1 Agnello con carciofi - Geschmortes Lamm mit Artischocken

1.5 kg Lammschulter ohne Knochen	2 Knoblauchzehen
Salz	150 ml Weißwein oder Brühe
Pfeffer a. d. Mühle	4 Artischocken à 400 g
1 EL Öl	500 g Kartoffeln
2 Rosmarinzweige	

Die Lammschulter abspülen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem großen Bräter im heißen Öl ringsum anbraten. Rosmarinzweige, in Scheibchen geschnittene Knoblauchzehen und Wein oder Brühe zugeben. Den Bräter abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Min. braten.

Die Artischocken putzen: Stängel auf etwa 3 cm kürzen. Vier Fünftel der Artischockenköpfe mit einem scharfen Messer abschneiden. Artischockenstängel, -boden und -rand großzügig schälen. Das innere Heu entfernen. Die 'Artischocken-Hütchen' eventuell halbieren.

Die Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln.

Artischocken und Kartoffeln zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Deckel etwa 45 Min. weiterbraten. Zwischendurch mit Bratensud begießen. Den Bratensud eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

### 2.2 Koteletts mit Schinken & Artischocken

4 Lammkoteletts à ca. 150 g	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	2 EL Öl
8 eingelegte Artischockenherzen	20 g Butter
100 g gekochter Schinken	ger. Rosmarin und Thymian
3 mittelgr. Zwiebeln	1/4 l Weißwein

Vorbereitung: Lammkoteletts abtupfen. Artischockenherzen in Scheiben schneiden (oder auch bloß halbieren). Schinken und Zwiebeln fein hacken, Knoblauchzehe reiben oder zerdrücken.

Zubereitung: Öl erhitzen, Butter darin zerlaufen lassen, Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Min. darin andünsten, Schinken, Rosmarin und Thymian einrühren. Nun die Koteletts dazugeben und rasch pro Seite etwa 3 Min. braten. Herausnehmen, auf eine heiße Platte

legen. Fond mit Wein auffüllen, die Artischockenherzen darin erhitzen. Den Fond mit den Artischockenherzen über die Koteletts geben und rasch auf den Tisch bringen.

**Zubereitung** ca. 35 Minuten

**pro Person ca.:** 560 kcal

### 2.3 Lammkeule mit Artischocken

2 Knoblauchzehen	Salz
1 unbeh. Zitrone, Schale und Saft von	Pfeffer
3 EL Thymianblättchen	400 g kleine Kartoffeln
500 ml trockener Weißwein	4 klein. Artischocken
6 EL Olivenöl	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 klein. Lammkeule (ca. 1 kg)	

Knoblauch schälen und hacken. Mit Zitronenschale, -saft, Thymian, Wein, Öl verrühren. Keule abrausen, trockentupfen. Ca. 24 Std. zugedeckt im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen, öfter wenden.

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Keule würzen, mit der Marinade in eine Fettpfanne geben, auf der unteren Schiene ca. 30 Min. garen.

Kartoffeln schälen, waschen. Artischocken waschen, Stiele am Ansatz abbrechen, äußere Blätter entfernen und Blütenspitzen abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Stücke schneiden. Gemüse zum Fleisch geben, bei 180 Grad weitere 60 Min. garen. Öfter mit Bratensaft übergießen. Im abgeschalteten Ofen vor dem Servieren 15 Min. ruhen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 90 Min.

**Marinieren** ca. 24 Std.

**pro Person:** 880 kcal; E 45 g, F 61 g, KH 15 g

### 2.4 Lammkoteletts mit Artischocken

1/2 EL Senf	1 Zwiebel, halbiert, in Streifen
2 EL Olivenöl oder anderes Öl	1 Dos. Artischockenböden (ca. 390 g), abgetropft, halbiert
1 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt	100 g grüne und schwarze Oliven
2 Lammracks (je ca. 350 g), in 8 doppelte Lammkoteletts geschnitten	2 EL Rosmarinnadeln
Olivenöl oder anderes Öl zum Anbraten	1 dl Weißwein
1/2 TL Salz	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
Pfeffer aus der Mühle	

Senf, Öl und Rosmarin gut verrühren. Lammkoteletts damit bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

Lammkoteletts portionenweise in einem Bratopf im heißen Öl beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, Hitze reduzieren. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Evtl. wenig Öl begeben, Zwiebel und Artischocken anbraten. Oliven und Rosmarin begeben, kurz weiterbraten, Wein dazugießen, Koteletts wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. schmoren, würzen.

**Schmoren:** ca. 20 Min.

**Marinieren:** ca. 2 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro Person:** 520 kcal / 2284 kJ; E 32 g, F 40 g, KH 5 g

## 2.5 Lammkoteletts mit Reishaube und Artischockengemüse

8 Lammkoteletts mit langen Rippenknochen (à ca. 80 g)	3 EL Olivenöl
100 g Zwiebeln	2 leicht zerdrückte Knoblauchzehen
3 EL Butter	1 TL mittelscharfer Senf
100 g Arborio-Reis	<i>Artischockengemüse</i>
50 ml Weißwein	800 g kleine Artischocken
350 ml Geflügelfond (aus dem Glas)	Zitronenwasser
Salz	400 g Kirschtomaten
Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 Prise Muskat	2 Knoblauchzehen
70 g geriebener Parmesan	2 Thymianzweige
1 Eigelb	Salz, Pfeffer
3 Zweige Thymian	<i>Garnierung</i>
1 Zweig Rosmarin	30 g Sommertrüffeln
	4 Thymianzweige

Von den Koteletts das letzte Drittel der Rippenknochen sauber abschaben. Das Fleisch abbrausen und trockentupfen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In 1 1/2 EL Butter anschwitzen.

Reis zufügen, glasig dünsten. Wein angießen, einkochen lassen. Nach und nach den Fond angießen. Den Reis unter häufigem Rühren 20 Min. garen. Etwas abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. 40 g Parmesan, Eigelb unterziehen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln. Die Lammkoteletts salzen, pfeffern. Butter und Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die Kräuter mit dem Knoblauch darin andünsten. Koteletts hineingeben und auf jeder Seite je 1 Min. braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Koteletts aus der Pfanne nehmen, mit Senf bestreichen. Je 1 EL der Reis-Zwiebel-Mischung auf den Koteletts verteilen. Mit dem Löffelrücken glatt streichen. Mit Parmesan bestreuen.

Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und im Ofen etwa 10 Min. überbacken. Bratensatz mit etwa 80 ml Wasser loskochen, abschmecken, mit den Koteletts anrichten.

Artischockengemüse: Artischocken putzen, längs halbieren. Das Heu entfernen, die Früchte ca. 30 Min. in reichlich Zitronenwasser legen. Kirschtomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Olivenöl erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehen, Thymianzweige, die abgetropften Artischocken bei mittlerer Hitze 8 Min. darin braten. Tomaten 3 Min. mitgaren. Salzen, pfeffern.

Fertigstellung: Die Lammkoteletts mit der Soße und dem Gemüse auf 4 Tellern anrichten. 30 g Sommertrüffel darüber hobeln und die Teller mit je 1 Thymianzweig garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Backen** ca. 10 Min.

**pro Person:** 880 kcal; E 64 g, F 60 g, KH 22 g

## 2.6 Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoressen mit Artischocken)

800 g Rindsvoressen (z. B. Schulter)

### MARINADE

7 1/2 dl Rotwein (z. B. Chianti)

8 getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 TL Thymianblättchen

### VORESSEN

Olivenöl zum Anbraten

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Sonstiges

2 groß. Zwiebeln (ca. 400 g), halbiert, in Streifen

Olivenöl zum Anbraten

4 EL Mehl

2 Lorbeerblätter

1 TL Salz

1 EL Akazienhonig

1 EL Aceto balsamico

Pfeffer aus der Mühle

1 Dos. Artischockenherzen (ca. 340 g), abgetropft, halbiert

Das Fleisch in eine Schüssel geben. Mit allen Zutaten für die Marinade mischen, ca. 12 Std. zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

VORESSEN: Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Marinade absieben, Flüssigkeit und Tomaten für die Soße beiseite stellen. Das Fleisch portionenweise im Bratopf im heißen Öl anbraten, herausnehmen, würzen. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl hellbraun braten, herausnehmen. Das Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen in derselben Pfanne haselnussbraun rösten. Pfanne von der Platte ziehen, beiseite gestellte Flüssigkeit auf einmal dazugießen, unter ständigem Rühren aufkochen. Fleisch, Zwiebeln, beiseite gestellte Tomaten, Lorbeer und Salz beifügen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 1 1/4 Std. schmoren. Honig und Aceto begeben, würzen. Die Artischockenherzen begeben, nur noch heiß werden lassen, Lorbeer entfernen.

DAZU PASST: Polenta alle olive (siehe Rezept), Kartoffelstock.

Als Wintermenü: - Wintersalat in Chicorée-Schiffchen - Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoressen mit Artischocken) - Espresso-Glace-Cake

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Schmoren:** ca. 1 1/4 Std.

**Marinieren:** ca. 12 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.



### 3 Kartoffel-, Gemüsegerichte

#### 3.1 Artischocke 'Rustical'

4 Artischocken	1 EL Mehl
<i>Füllung:</i>	1/4 l saure Sahne
375 g Champignons	Salz
250 g Mohrrüben	Pfeffer
30 g durchwachsener Speck	2 feine ungebrühte Bratwürste
Öl zum Andünsten	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	75 g geriebener Emmentaler Käse

Artischocken vorbereiten und in kochendem Salzwasser etwa 30 - 40 Minuten garen. Etwas abgekühlt die inneren Blätter herausziehen, damit ein Hohlraum für die Füllung entsteht. Für die Füllung Champignons putzen, vierteln, Mohrrüben putzen, in Scheiben schneiden, Speck und Zwiebel fein würfeln. Öl erhitzen, alle Zutaten darin andünsten und etwa 15 Minuten auf kleiner Gasflamme kochen lassen. Mit Mehl bestäuben, Sahne und kleine Bratwurstklößchen druntermischen, zuletzt Petersilie und die Hälfte vom Käse unterrühren und abschmecken. Die Masse in die Artischocken füllen, mit Käse bestreuen, auf eine Platte setzen, in den Gasbackofen einschieben und backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Backen:** Stufe 4

**Vorbereitungszeit:** ca. 60 Minuten

#### 3.2 Artischocken in Marinade

12 Lila Artischocken (Petits Violets]	<i>1 Bouquet garni (Kräutersträußchen) aus</i>
1 1/2 l Wasser	1 Zweig Selleriegrün
2 Zitronen, Saft von	2 Stiele Petersilie
6 EL Pflanzenöl	1 Stück Fenchel
Salz	1 Lorbeerblatt
grob gemahlener schwarzer Pfeffer	2 Stiele Thymian
	1 Knoblauchzehe

Die Artischocken waschen und den Stiel abschneiden. Die Artischocken um ein Drittel stutzen, die Hüllblätter rund um den Stiel abzupfen. Die Blüten in Zitronenwasser ( 1/2 l Wasser und 2-3 EL Zitronensaft) legen.

Inzwischen restlichen Zitronensaft und Wasser, Pflanzenöl, Gewürze und das geputzte

Gemüse für das Bouquet garni in einen Topf geben und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen. Die Artischocken hineingeben und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 15 Minuten kochen.

Den Deckel abnehmen, vorsichtig umrühren und auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 weitere 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Artischocken gar sind, sollte von der Marinade so viel übrig sein, dass sie als Sauce reicht. Alles abkühlen lassen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit (ohne Abkühlzeit):** ca. 45 Minuten

**Pro Portion: ca.:** 308 kcal / 1288 kJ

### 3.3 Artischocken in Rotwein

1,5 l trockener Rotwein	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
1/8 l roter Portwein	1 Knoblauchzehe (gepellt und halbiert)
400 ml Geflügelfond (a. d. Glas)	1 klein. Zweig Rosmarin
12 mittelgroße Artischocken (à 125 g)	3 Zweige Estragon
Salz	1 gestr. El Speisestärke

Den Rotwein mit dem Portwein mischen und in einem weiten Topf auf ungefähr 600 ml einkochen lassen. Dann den Geflügelfond da-zugießen und die Mischung wieder auf 600 ml einkochen.

Inzwischen die Artischocken vorbereiten, aber nicht halbieren. Den Rotweinfond salzen und pfeffern. Knoblauch, Rosmarin und 2 Estragonzweige dazugeben.

Die Artischocken hineinsetzen und etwa 15 Minuten bei milder Hitze im geschlossenen Topf kochen, dabei ab und zu wenden, damit sie sich rundherum dunkelrot verfärben können. Anschließend von der Kochstelle nehmen und etwa 12 Stunden im Rotweinfond durchziehen lassen.

Danach vom Fond 250 ml durch ein Sieb passieren und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren, in den Fond einrühren und kurz durchkochen lassen. Gleichzeitig die Artischocken im restlichen Fond bei geschlossenem Topf wieder erhitzen. Den restlichen Estragon grob zerzupfen. Die Artischocken gut abtropfen lassen und im eingekochten Fond schwenken, mit Estragon garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 55 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen)

**pro Portion:** 140 kcal / 589 kJ; E 5 g, F 0 g, KH 9 g

### 3.4 Artischocken mit Estragon-Hollandaise

4 Artischocken	1/8 l Weißwein
2 Zitronen	1/2 TL Estragon (getr.)
Salz	Pfeffer a. d. Mühle
6 Eigelb	150 g kalte Butter

Die Stiele und die Blattspitzen der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Die Artischockenböden sofort mit Zitronensaft einreiben. Die Artischocken mit einer halbierten, ausgedrückten Zitrone in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 45 Minuten garen. Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter leicht abziehen lassen. Inzwischen für die Soße die Eigelb mit Weißwein, 2 EL Zitronensaft, Estragon, Salz und Pfeffer auf dem Wasserbad mit dem Schneebesen zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach mit dem Schneebesen darunterschlagen. Beim Essen die Blätter von außen nach innen abzupfen, mit dem unteren Teil in die Soße tauchen und den fleischigen Teil mit den Zähnen abstreifen. Zum Schluss das Heu mit einem Messer vom Artischockenboden entfernen und den Boden mit der restlichen Soße essen.

Artischocken sind ein richtiges Sommeressen. Man kann sie als Vorspeise, aber auch als warmes Abendessen reichen. Dazu trinkt man am besten einen leichten Weißwein oder Rosé.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Garzeit:** 45 Min.

**Pro Portion etwa:** 503 kcal / 2104 kJ; E 35 g, F 126 g, KH 64 g

### 3.5 Artischocken mit Käsefüllung

4 Artischocken	1 Zwiebel
1 1/2 l Wasser	2 Knoblauchzehen
2 TL Salz	4 EL Paniermehl
1 EL Zitronensaft	Salz
<i>Füllung:</i>	weißer Pfeffer
125 g Greyerzer Käse	6 EL Olivenöl
	1/4 l trockener Weißwein

Von den Artischocken die Stiele und etwa 3 cm der Spitzen abschneiden, übrige Blätter mit der Küchenschere um ein Drittel kürzen. Wasser mit Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen. Artischocken mit dem Stielansatz nach unten hineingehen und etwa 30 Minuten fortkochen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Füllung Käse grob raspeln, Zwiebel und Knoblauchzehen fein schneiden und mit Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen. Blätter der Artischocken auseinanderbiegen und das Heu entfernen. Füllung mit einem Teelöffel beim untersten Blattkranz beginnend in

die Mitte der Artischocken füllen und etwas festdrücken. Artischocken in eine gerettete Auflaufform setzen, sie sollten gerade nebeneinander hineinpassen. Mit 1 EL Öl beträufeln, restliches Öl und Wein angießen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 20 bis 30 Minuten. Zwischendurch mehrmals mit Flüssigkeit aus der Form begießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.6 Artischocken mit Kräuterdip

4 Artischocken	200 g Joghurt
1 Zitrone	200 g Crème fraîche
3 Schalotten	1/2 Bd. Petersilie
1/2 Bd. Petersilie	1/2 Bd. Schnittlauch
1 TL Pfefferkörner	Knoblauch
Salz	Pfeffer, Salz

Die Stiele der Artischocken und die Blattspitzen großzügig abschneiden. Je eine Scheibe Zitrone auf den Boden der Artischocken legen und mit Küchengarnt wie ein Päckchen festbinden. 1,5 Liter Wasser in einen großen Topf geben. Restliche Zitrone zufügen. Schalotten putzen und grob zerteilt ins Wasser legen. Petersilie, schwarze Pfefferkörner und Salz zufügen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Artischocken in die kochende Brühe legen. Einen kleineren Deckel zum Beschweren auf die Artischocken legen und mit dem Topfdeckel verschließen. Auf mittlere Temperatur stellen. Die Artischocken ca. 30 bis 40 Minuten kochen. Wenn sich die mittleren Blätter leicht herausziehen lassen, sind sie gar. Aus Joghurt, Creme fraîche, fein gehackten Kräutern und Gewürzen einen Kräuterdip anrühren. Gut ziehen lassen, damit sich das Aroma der Kräuter entfalten kann.

### 3.7 Artischocken mit Parmesan und Butter *Carciofi con Parmigiano e burro*

4 große, frische Artischocken	6 EL frisch geriebener Parmesankäse
1 Zitrone	feines Meersalz und frisch gemahlener
2-3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt	schwarzer Pfeffer
3 EL frisch gehackte Minze	80 g Butter

Zunächst die Stiele der Artischocken abschneiden und schälen, bis sie blassgrün bzw. fast weiß aussehen. In dünne Scheiben schneiden und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. So verfärben sie sich nicht. Etwa ein Drittel der äußeren Blätter abreißen, bis man zu den zarten, inneren Blättern gelangt, die unten blass und an ihren Spitzen dunkelgrün sind. Nach Entfernen der harten Spitzen mit Zitrone einreiben. Die Artischocken weit

genug öffnen, um das so genannte 'Heu' aus der Mitte zu entfernen. Die in Scheiben geschnittenen Stiele, den Knoblauch, die Minze, den Käse sowie Salz und Pfeffer gut miteinander vermischen und die Artischocken damit füllen. Verwenden Sie einen Topf, der so klein ist, dass die Artischocken dicht beieinanderstehen. Eine Butterflocke in den Topf geben und die restliche Butter auf die Artischocken verteilen, dabei ein wenig in der Mitte der Knoblauch-Minze-Füllung hineindrücken. Den Topf mit etwas kaltem Wasser (nur ca. 2 cm) befüllen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze erwärmen. Je nach Größe und Frische der Artischocken kann es zwischen 10 und 30 Minuten dauern, bis sie weich gekocht sind. Während des Garens gelegentlich mit Saft übergießen. Serviert werden die Artischocken heiß oder bei Zimmertemperatur.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit** 10-30 Minuten

**Vorbereiten** 20 Minuten

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

### 3.8 Artischocken mit Pilzfüllung

2 Artischocken	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
100 g Pilze (Champignons oder Austernpilze)	50 g geriebener Emmentaler
2 Schalotten	2 EL Semmelbrösel
Margarine	Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Bd. glatte Petersilie	2 EL Öl
	1/8 l Weißwein (ersatzweise Brühe)

Die Stiele der Artischocken und die Blattspitzen großzügig abschneiden. Zwei Liter Wasser mit Zitronenscheiben aufkochen. Artischocken hinein geben und 40 Minuten kochen. Herausheben und abtropfen lassen. Artischocken längs halbieren. Die inneren Blätter und das Heu entfernen. Artischocken in eine ofenfeste Form setzen. Pilze sehr fein hacken und zusammen mit gewürfelten Schalotten im heißen Fett bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Gehackte Petersilie, zerdrückten Knoblauch, Kräuter, Käse und Semmelbrösel zu den Pilzen geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Artischockenhälften füllen. Mit Öl bepinseln. Wein in die Form gießen und in den Backofen stellen. Bei 220 Grad etwa 25 Minuten backen.

### 3.9 Artischocken mit Sardellen

1 Orange (ca. 150 g)	8 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft	Salz
2 EL Zitronensaft	Cayennepfeffer

Zucker	4 sauer eingelegte doppelte Sardellenfilets
20 ganz kleine Artischocken (à 30 g)	(Alici marinata,
50 g Frisée (nur das Innere)	in italienischen Lebensmittelgeschäften,
1 Stiel Minze	ersatzweise Bismarckheringe)
2 Zweige Estragon	Pfeffer (a. d. Mühle)

Die Orange wie einen Apfel schälen und die Filets herausschneiden. Orangen-, Zitronensaft, 5 El Öl, Salz, Cayenne und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette verrühren.

Die Artischocken putzen. Sofort in sehr dünne Scheiben schneiden und in die Orangen-Vinaigrette legen. Artischockenscheiben darin 2 Stunden marinieren lassen.

Den Frisée waschen, putzen und kleinzupfen. Minze und Estragon (bis auf einige Blättchen zum Garnieren) fein schneiden. Mit den Orangenfilets unter die Artischocken mischen.

Den Salat eventuell nachwürzen.

Die Sardellen kalt abwaschen und trockentupfen. Die Artischocken und den Frisée mit wenig Marinade auf Tellern anrichten. Je 1 Sardelle darauflegen. Den Salat rundherum mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit grobem Pfeffer bestreuen, mit Minze und Estragon garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten (plus Marinierzeit)

**pro Portion:** 236 kcal / 988 kJ; E 4 g, F 20 g, KH 9 g

### 3.10 Artischocken mit Thonsauce

<i>Thonsauce (ergibt ca. 4 dl)</i>	2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
2 frische Eigelbe	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 TL milder Senf	<i>Artischocken</i>
1 Knoblauchzehe, gepresst	3 l Salzwasser
wenig Pfeffer aus der Mühle	1 Zitrone, nur Saft
1 1/2 dl Olivenöl, nicht kaltgepresst	1 EL Butter
1 Dos. Thon im Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft, zerpfückt	4 groß. Artischocken
1 EL Weißweinessig	Basilikumblätter zum Garnieren

Eigelbe mit Senf, Knoblauch und Pfeffer gut verrühren. Öl tropfenweise unter Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgerätes begeben, bis eine dickliche Masse entsteht. Rest nach und nach darunter rühren. Thon mit Essig fein pürieren, mit dem Basilikum unter die Sauce mischen, würzen.

Artischocken: Salzwasser und Zitronensaft mit Butter in einer großen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Von den Artischocken Stiel direkt unter dem Blütenansatz abbrechen, die untersten 3-4 Reihen Blätter des Blütenkopfes entfernen, restliche Blattspitzen mit einem Messer um ca. 1/3 kürzen. Artischocken sofort in den Sud geben, mit einem etwas kleineren Pfannendeckel beschweren, sodass sie vollständig mit dem Sud bedeckt sind, ca.

1 Std. kochen. Garprobe: mit spitzem Messer Stielansatz einstechen; er muss weich sein. Artischocken kopfüber auf einem Gitter abtropfen.

Servieren: Herzblätter mit leichter Drehung herauslösen, beiseite legen, «Heu» mit einem TL herauslösen. Artischocken mit Thonsauce füllen, mit den Herzblättern auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 1/4 Std.

**pro Person:** 437 kcal / 1828 kJ; E 15 g, F 41 g, KH 3 g

### 3.11 Artischocken mit Tomaten

8-12 klein. Artischocken	2 Majoranzweiglein
1 dl Olivenöl	1/2 Bd. Dill
1 Zwiebel, gehackt	1/2 TL Salz
6 Tomaten, geschält, grob gewürfelt	Pfeffer aus der Mühle

Äußere, harte Blätter entfernen, ca. oberes Drittel der Artischocken wegschneiden. Artischocken halbieren. Olivenöl erhitzen, Artischocken bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen. Einen Teil des Öls mit Haushaltpapier auftupfen, Zwiebeln dämpfen, Tomaten, Majoran und Dill beifügen, würzen. Auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 10 Minuten mit dämpfen. Artischocken begeben, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.12 Artischocken Napoletana

6 -8 Artischocken	1 Lorbeerblatt
Salzwasser	1/2 dl Rotwein
1 Zitrone, Saft	2 klein. Dosen Pelati, abgetropft
1/2 Zitrone, in Scheiben	1 EL Oliven, grün und
<i>Füllung</i>	1 EL Oliven, schwarz, gescheibelt
1 EL Öl	1 TL Salz
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt	Basilikum
2 EL Steinpilze, getrocknet, gehackt	Petersilie, gehackt

Den Stiel der gewaschenen Artischocken knapp unter dem Boden abbrechen, damit die harten Fasern herausgelöst werden. Die untersten zähen Blätter entfernen und den Boden so zurechtschneiden, dass eine glatte Standfläche entsteht.

Mit einem scharfen Messer das obere Viertel wegschneiden. Die Spitzen der äußeren

Blätter mit einer Küchenschere abschneiden. Die Schnittflächen sofort mit Zitronensaft einreiben oder die ganzen Artischocken in Zitronenwasser einlegen, damit sie sich nicht dunkel verfärben.

Salzwasser mit Zitronensaft und -Scheiben aufkochen, die Artischocken mit dem Boden nach unten in die Pfanne geben. (Sie müssen mit Wasser bedeckt sein.) Kochzeit: 30-40 Minuten. Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter mühelos herausziehen lassen. Werden die Artischocken gefüllt und überbacken, sollten sie nicht allzu weich gekocht werden.

Für die Füllung Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Steinpilze und Lorbeerblatt darin andämpfen, mit dem Rotwein ablöschen, zur Hälfte einkochen. Die Pelati und Olivenscheibchen beifügen, würzen, auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten kochen. Die Füllung in die vorbereiteten gekochten Artischocken einfüllen.

Die gekochten Artischocken auf einem Tuch abtropfen lassen (Boden nach oben). Zum Füllen wird der innere Ring von zarten Blättern durch Drehen vorsichtig herausgelöst. Verwenden Sie diese «Rosette» zum Garnieren des Gerichtes.

Das Heu wird mit einem scharfkantigen kleinen Löffel sorgfältig dem inneren Rand entlang entfernt. Es sollten keine Härchen zurückbleiben, denn sie brennen auf der Zunge. Die vorbereitete Füllung in die Artischocken verteilen.

### 3.13 Artischocken Napoletana

3 l Salzwasser	1 Dos. gehackte Tomaten
1 Bio-Zitrone, in Scheiben	(ca. 400 g), abgetropft
6-8 groß. Artischocken	12 entsteinte schwarze Oliven, in Scheibchen
1 EL Olivenöl	1 TL Salz
1 Zwiebel, fein gehackt	wenig Pfeffer
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 Bd. Basilikum, fein geschnitten
20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht, abgetropft, fein gehackt	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 Lorbeerblatt	
3 EL Rotwein	

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Salzwasser und Zitronenscheiben in eine große Pfanne geben. Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz abbrechen, je die untersten 3-4 Reihen Blätter des Blütenkopfs entfernen. Restliche Blattspitzen um ca. 1/3 kürzen. Artischocken sofort in das Salzwasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 35 Min. köcheln. Herausnehmen, abtropfen, Heu mit einem Kugelausstecher herausnehmen, warm stellen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Lorbeer ca. 2 Min. andämpfen. Wein dazugießen. Tomaten und Oliven beigegeben, ca. 15 Min. weiterköcheln, würzen, Kräuter daruntermischen. Füllung in die Artischocken verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 50 Min.

**pro Portion:** 140 kcal; E 6 g, F 8 g, KH 10 g

### 3.14 Artischocken-Carpaccio

<i>Soße</i>	5 dl kaltes Wasser
3 EL Zitronensaft	1/2 Zitrone, Saft von
4 EL kaltgepresstes Olivenöl	700 g kleinen Artischocken (ergibt 400 g gerüstete)
Salz	150 g Bresaola (getrocknetes Rindfleisch)
Pfeffer aus der Mühle	

Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren. Wasser und Zitronensaft mischen. Von den Artischocken äußere trockene Blätter entfernen, bis nur noch das Herz übrig bleibt, sofort ins Zitronenwasser legen. Teller mit Bresaola auslegen. Dann die Artischocken längs in feine Scheiben hobeln (z. B. mit dem Käse- & Gemüse-Hobel «Hauchdünn»), sofort mit der Soße bestreichen, anrichten, mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Pro Person:** 186 kcal / 777 kJ; E 9 g, F 15 g, KH 5 g

### 3.15 Artischockenböden mit Garnelen

20 Garnelen (ohne Kopf und Schale, à 25 g)	5 großköpfige Artischocken (à 450-500 g)
40 g frische Ingwerwurzel	100 ml Zitronensaft
2 groß. Knoblauchzehen	Salz
200 g Frühlingszwiebeln	9 EL Erdnussöl
20 g Sesamsaat (geschält)	1 EL Limettensaft
1 rote Chilischote (10 g)	2 EL dunkles Sesamöl
1 Bd. Koriandergrün	

Garnelen entdarmen, kalt abwaschen und trockentupfen. Ingwer schälen, Knoblauch pellen. Beides sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Sesam unter Wenden rösten. Chilischote putzen und fein würfeln. Koriander (bis auf einige Blättchen) grob zerschneiden.

Die Artischockenböden aus den harten Blättern lösen: Die Böden in sehr dünne Scheiben schneiden und sofort eine Schüssel mit der Mischung aus dem Zitronensaft und 3 l Wasser legen. Die Garnelen salzen und in 3 El Öl bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten.

Die Artischockenscheiben abtropfen lassen und trockentupfen. In einer großen Pfanne im restlichen Öl bei sehr starker Hitze 5 Minuten braten. Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Sesam, Chiliwürfel und Garnelen dazugeben und 1 Minute mitgaren. Limettensaft,

Koriandergrün, Salz, Sesamöl und Garnelen untermischen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**pro Portion:** 477 kcal / 1994 kJ; E 33 g, F 33 g, KH 12 g

### 3.16 Artischockengemüse 'Barigoule d'artichauts'

<i>Gemüse:</i>	1/8 l Geflügelfond
12 klein. Artischocken mit Stiel	1 Zweig Thymian
Saft einer halben Zitrone	1 Lorbeerblatt
2 Schalotten	<i>Zum Anrichten:</i>
4 mittelgroße Karotten	10 schöne Basilikumblätter
2 EL Olivenöl	feines Meersalz
feines Meersalz	Pfeffer aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle	extra natives Olivenöl
80 ml Weißwein	

Gemüse: Artischocken putzen. Dafür die äußeren, zähen Hüllenblätter abzupfen, bis die zarten, helleren Blätter zum Vorschein kommen. Die Artischockenblätter knapp 1 cm über dem Boden abschneiden. Die Stiele auf 4 - 5 cm kürzen. Die Artischockenböden von oben nach unten dünn schälen und zum Schluss ggf. noch rundherum in eine gleichmäßige Form schneiden (tournieren). Das Heu mit Hilfe eines Parisienne - Ausstechers entfernen. Die Artischocken halbieren und bis zum Gebrauch in Zitronenwasser legen. Schalotten schälen, halbieren und klein würfeln. Karotten schälen, halbieren, in 3-4 cm lange Stücke schneiden und mit einem kleinen Küchenmesser in eine längliche Form schneiden (tournieren). Artischocken aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Schalotten, Karotten und Artischocken in einem Topf mit dickem Boden oder einer Kokotte aus Gusseisen im Olivenöl bei milder Hitze drei bis vier Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, sirupartig reduzieren lassen und mit soviel Geflügelfond aufgießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Thymian und Lorbeer zugeben und das Ganze bedeckt bei milder Hitze ca. zwölf Minuten schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist. Nach sechs Minuten den Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit verdunsten kann. Thymian und Lorbeer wieder entfernen.

Zum Anrichten: Basilikumblätter der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. Das Artischockengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum dazugeben und unterrühren. Auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 3.17 Artischockengemüse und Pilze mit Kartoffeln

<i>Zutaten</i>	8 junge Möhren mit Grün
2 groß. Kartoffeln	100 g Schneidebohnen
3 Artischocken	Salz
100 g Perlzwiebeln	1 Sternanis
250 g Pilze (Pfifferlinge, Shiitake, Steinpilze, Champignons oder andere)	1/2 Bd. Thymian
	Pfeffer
	Bärlauch oder junger Knoblauch

Die Kartoffeln längs halbieren, mit einem Kugelausstecher so aushöhlen, daß ein Körbchen entsteht, würzen und im Backofen garen, Kugeln beiseite legen. Die Artischocken putzen, Blätter und Heu entfernen, die Böden jeweils in 8 Stücke schneiden. Perlzwiebeln und Pilze putzen. Möhren schälen, dabei etwas vom Grün daranlassen. Schneidebohnen in Rauten schneiden. Möhren und Schneidebohnen in Salzwasser blanchieren. Kartoffelkugeln, Perlzwiebeln, Artischocken, Pilze in einer Pfanne (Wok) mit Sternanis und Thymian garen und bräunen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Bärlauch würzen. Anrichten: Die ausgehöhlten Kartoffeln auf Teller geben. Mit den Gemüsen füllen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.18 *Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln*

12 Artischocken	Olivenöl
2 weiße Gemüsezwiebeln	Salz
8 Kartoffeln	Zitronensaft

Den Zitronensaft in eine Schüssel mit 1 l kaltem Wasser geben. Artischocken putzen (den Stiel kürzen, Artischockenspitzen abschneiden, die äußeren Blätter abzupfen. Dann die Artischocken längs halbieren, Heu aus der Mitte entfernen und in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht dunkel anlaufen), die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. 4-5 EL Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin unter Rühren etwa 10 Minuten anbraten. Etwas Wasser angießen. Artischockenhälften aus dem Zitronenwasser nehmen, trockentupfen und zugeben. Alles bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vorsicht die Kartoffeln dürfen nicht zerfallen. Mit Salz abschmecken und warm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

### 3.19 *Gefüllte Artischocken*

8 Artischocken	1 Knoblauchzehe
8 Sardellen in Öl eingelegt	2 EL Petersilie, klein gehackt
150 g Semmelbrösel	4 EL Olivenöl
5 EL Milch	1 Glas trockenen Weißwein
1 Ei	1 Glas Wasser
1 Eigelb	Salz
100 g Parmesan, frisch gerieben	Pfeffer

Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen. Den Stiel und ca. 2 cm von der Spitze abschneiden. Mit dem Daumen und den Fingerspitzen von innen nach außen kreisförmig öffnen. Eventuellen inneren Bart vorsichtig mit einem Teelöffel ausschaben. Für 5 Minuten in Zitronenwasser legen und dann zum abtrocknen auf Küchentuch stellen.

Backofen auf 180° vorheizen.

Semmelbrösel, Milch, Ei, Eigelb, Parmesan, 1 EL Olivenöl, Sardellen und Knoblauchzehe, zerkleinert, in einer Schüssel gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Artischockenböden damit füllen.

Weißwein, Wasser und restliches Olivenöl in eine Auflaufform geben und Artischocken hineinstellen. Mit Alufolie abdecken und für 20 Minuten in den heißen Backofen schieben.

Alufolie abnehmen, für weitere 10-15 Minuten goldbraun überbacken und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Rosato del Salento Superiore' aus der Puglia-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 35 Minuten

**Vorbereitung:** 25 Minuten

### 3.20 Gefüllte Artischockenböden

1 Dos. Artischockenböden (8-10 Stück)	Salz
Salatblätter	1 Prise Zucker
Zitronensaft zum Beträufeln	frisch gemahlener Pfeffer
100 g Räucherlachs	1/2 Pkg. Kresse
1/2 TL Meerrettich	10 Tiefseekrabben
1 hartgekochtes Ei, feingehackt	evtl. etwas Kaviar
100 g Creme fraiche	1 Zitrone zum Garnieren

Die Artischockenböden kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Dann auf eine mit Salatblättern ausgelegte Platte verteilen. Mit wenig Zitronensaft beträufeln. Den Lachs fein schneiden, evtl. feinhacken. Mit Meerrettich, Ei, Creme fraiche und den Gewürzen vermengen. Gut abschmecken. Die Kresse abschneiden, waschen und abgetropft unterheben, etwas zum Garnieren zurücklassen. Die Artischockenböden mit Lachsfarce füllen und mit Krabben und Kaviar garnieren. Die Zitrone achteln und mit etwas Kresse als Garnitur auf die Platte legen.

Beigabe: Butters-toast

**Mengenangabe:** 4 Portionen**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten**3.21 Gnocchi mit Artischocken***SAUCE*

1 Zwiebel, fein gehackt  
 1 EL Butter oder Margarine  
 1 1/2 EL Mehl  
 1 dl Weißwein  
 1 dl Gemüsebouillon  
 1 1/2 Zitronen, abgeriebene Schale und  
 1 TL Saft  
 1.8 dl Rahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*ARTISCHOCKEN*

1 Dos. Artischockenherzen (ca. 390 g), abgetropft, in Scheiben  
 Bratbutter zum Braten  
 750 g frische Fertig-Gnocchi  
 Schnittlauch, geschnitten, zum Darüberstreuen

Soße: Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Mehl beifügen, kurz andünsten, Pfanne von der Platte ziehen. Ganze Flüssigkeit auf einmal dazu gießen, mit dem Schwingbesen glatt rühren. Zitronenschale und -saft begeben, Soße unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, gelegentlich rühren. Rahm dazugießen, heiß werden lassen, würzen.

Artischocken: In der heißen Bratbutter beidseitig kurz braten.

Gnocchi: Zubereiten, siehe Anleitung auf der Packung.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Vor- und Zubereiten:** ca. 40 Min.**3.22 Lila Artischocken à la Barigoule**

12 Lila Artischocken (Petits Violets)  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Möhren  
 100 g Schinkenspeck  
 2 EL Olivenöl

1 Glas (100 ml)  
 trockener Weißwein  
 1 Zweig Thymian  
 2 Lorbeerblätter  
 Salz  
 frisch gemahlener weißer Pfeffer

Die Artischocken waschen, die Stiele abschneiden. Die Hüllblätter rund um den Stiel abzupfen. Die Artischocken längs in zwei Hälften teilen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, die Zwiebeln vierteln, den Knoblauch zerdrücken. Die Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Den Schinkenspeck würfeln. Das Öl in einem Topf bei 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen, das Fleisch zugeben, die Zwiebeln, Knoblauch und Möhren zugeben. Die

Artischockenhälften mit der Schnittseite auf die Gemüse-Fleischmischung legen. Die Thymianblättchen, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer zufügen und Wein zugießen. Alles auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen, zudecken und bei 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 50 Minuten schmoren. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kochzeit:** 50 Minuten

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Pro Portion:** 404 kcal / 1690 kJ

## 4 Mehlspeisen, Nudeln

### 4.1 Artischocken-Pizza

150 g Magerquark	1 TL getr. Oregano
10 EL Olivenöl	80 g schwarze Oliven ohne Stein
250 g Mehl	1 rote und
1 TL Backpulver	1 gelbe Paprikaschote
Salz	8 Artischockenherzen (Glas)
800 g Tomaten	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	50 g geriebener Pecorino

Quark mit 6 EL Öl gut verrühren. Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen, zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kühlen.

Tomaten überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch abziehen, hacken und in 2 EL Öl andünsten. Tomaten sowie Oregano zufügen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Die Oliven hacken. Paprikaschoten putzen, abbrausen und würfeln. Artischocken abtropfen lassen, vierteln. Alles mit übrigem Öl mischen, salzen und pfeffern. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Teig auf einer bemehlten Fläche zu 2 Pizzen ausrollen und auf gefettete Bleche legen. Tomatensoße auf den Teig streichen, Gemüse Mischung daraufgeben. Mit Käse bestreuen und die Pizzen im Ofen ca. 25 Min. backen.

**Mengenangabe:** 2 Pizzen à 8 Stücke

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**pro Stück:** 140 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 14 g

### 4.2 Artischocken-Ricotta-Ravioli

#### *NUDELTEIG*

200 g Mehl  
50 g Maismehl oder anderes Mehl  
2 frische Eier, verklopft  
1 EL Olivenöl  
3-4 EL Wasser

drückt

100 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale  
1/2 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### *FÜLLUNG*

1 Dos. Artischockenherzen (ca. 390 g), abgetropft, klein gewürfelt  
200 g Ricotta, mit einer Gabel fein zer-

#### *OLIVENSAUCE*

1-1 1/2 dl Olivenöl  
100 g gemischte gefüllte Oliven  
(z. B. Peperoni, Mandeln),

in Scheiben	1-2 TL Zitronensaft
1/2 Zitrone,	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, gehackt
dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen,	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
kurz blanchiert	Parmesanlocken, für die Garnitur

Teig: Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Unter der warm ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

Füllung: Alles gut mischen, würzen. Zugedeckt kühl stellen.

Ravioli formen: Teig vierteln. In der Größe der Raviolischablone auf genügend Mehl auswallen, gut zudecken. Gezackte Seite der Schablone mit einem Teigblatt locker belegen. Die Hälfte der Füllung mit einem TL auf die sich abzeichnenden Quadrate verteilen. Teigzwischenräume mit wenig Wasser bestreichen. Mit einem Teigblatt bedecken, dabei die eingeschlossene Luft herauspressen. Mit dem Wallholz darüberrollen, bis die Schablonenzacken durch den Teig gedrunken sind. Seitliche Teigresten entfernen. Ravioli über einem Küchentuch aus der gewendeten Schablone klopfen. Mit den restlichen Teigblättern und der Füllung gleich verfahren.

Olivensoße: Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Restliche Zutaten beifügen, sorgfältig mischen, würzen, heiß werden lassen, nicht kochen.

Ravioli kochen: Die geformten Ravioli in siedendes Salzwasser geben, 5-7 Min. knapp unter dem Siedepunkt garen. Herausnehmen, gut abtropfen.

Servieren: Ravioli auf vorgewärmte Teller geben, Soße darüber verteilen, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Die Ravioli können maximal 2 Tage im voraus zubereitet werden.

Ungekocht auf viel Hartweizengrieß gut zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Ungekochte Ravioli können 1-2 Monate tiefgekühlt werden. Zum Kochen gefroren in siedendes Salzwasser geben. Die Kochzeit verlängert sich um 1-2 Minuten.

Hier noch eine Variante für die, die auf Fleisch nicht verzichten können: Lamm an Olivensoße mit Artischocken-Ravioli:

Vorbereiten: 1 El milder Senf, 1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft, Pfeffer aus der Mühle mischen. 800 g Lamm-Nierstück, vom Metzger entbeint und gebunden, ringsum mit der Senfmischung bestreichen, zugedeckt ca. 2 Std. marinieren. Ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, eine Platte darin vorwärmen.

Anbraten und garen: Fleisch mit 1/2 TL Salz würzen, ringsum in heißem Öl ca. 4 Min. anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen. Im vorgeheizten Ofen 13/4-2 Std. fertig garen. Die Kerntemperatur soll 62-65 Grad betragen. Das Fleisch kann anschließend im 60 Grad warmen Ofen zu 1 Std. warm gehalten werden.

Servieren: Fleisch in Tranchen schneiden, auf vorgewärmten Tellern verteilen, Ravioli daneben anrichten, garnieren. Olivensoße dazu servieren oder darüberggeben.

Vegetarisches Menü - Randen-Orangen-Salat an Gewürzsoße - Artischocken-Ricotta-Ravioli - Dörrfrucht-Charlotte

**Mengenangabe:** 60 Ravioli

### 4.3 Artischocken-Törtchen

#### MÜRBETEIG

150 g Mehl  
 1/2 TL Salz  
 75 g Butter oder Margarine, kalt, in Stücken  
 1/2 Ei, verklopft  
 2 EL Rahm oder Halbrahm

#### FÜLLUNG

1 klein. Dose Artischockenböden, abgetropft (ca. 100 g)

125 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Philadelphia)  
 4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, abgetropft, fein gehackt  
 Pfeffer aus der Mühle

#### GARNITUR

1 Rübli, in ca. 2 mm dicken Streifen,  
 Schmetterlinge und Blüemli ausgestochen  
 wenig Rettichsprossen (Green Power)

Mürbeteig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter oder Margarine beifügen, mit den Händen leicht mit dem Mehl verreiben, bis die Masse gleichmäßig krümelig ist. Ei und Rahm dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Teig portionenweise ca. 2 mm dick auswallen, Rondellen von ca. 5 1/2 cm Ø ausstechen. Diese in die gefetteten Förmchen legen, gut andrücken. Böden dicht einstechen.

Blindbacken: Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, auskühlen.

Füllung: Die Artischockenböden mit dem Frischkäse pürieren. Die getrockneten Tomaten daruntermischen, würzen. Masse kurz vor dem Servieren in die Mürbeteigbödeli füllen, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Mürbeteigbödeli 1 Tag im Voraus zubereiten oder tiefkühlen (Haltbarkeit: ca. 3 Monate).

**Mengenangabe:** 2 Mini-Förmliche, total 30 Stk. für 6-8 Personen

**Blindbacken:** ca. 15 Min.

**Vor- und Zubereiten:** ca. 30 Min.

### 4.4 Artischockenpie

125 g Butter  
 250 g Mehl  
 Salz  
 300 g Artischockenherzen aus dem Glas  
 1 klein. gelbe Paprikaschote (etwa 100 g)  
 2 Tomaten mittelgroße  
 150 g Schinken milder roh geräucherter

250 g Mozzarella  
 20 Blätter Salbei frischer  
 1 Zitronenschale  
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 Eigelb  
 1 EL Sahne  
 Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 4 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Sollte er zu fest sein,

noch etwas Wasser unterarbeiten. Ist er zu weich und bleibt an den Fingern kleben, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen die Artischockenherzen abtropfen lassen und der Länge nach vierteln. Die Paprikaschote halbieren, vom Stielansatz, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

3. Den Schinken gegebenenfalls vom Fettrand befreien und in Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Den Salbei waschen, trockentupfen und mit der Zitronenschale in feine Streifen schneiden.

4. Den Teig noch einmal kurz durchkneten. Mit zwei Dritteln des Teigs eine Form von 22 cm Durchmesser auskleiden. Dabei einen Rand von etwa 4 cm hochziehen und mit einem Messer begradigen. Den restlichen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in Größe der Form als Deckel ausrollen und in der Mitte mit einer Öffnung versehen.

5. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Die Artischocken auf dem Teigboden verteilen. Die Paprikastreifen, die Tomaten, den Schinken und den Käse vermischen und mit dem Salbei, der Zitronenschale, wenig Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Mischung auf die Artischocken geben. Den Teigdeckel auf die Füllung legen und die Ränder gut zusammendrücken.

7. Die Pie im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2) etwa 30 Minuten backen. Das Eigelb mit der Sahne verrühren und die Pie damit bestreichen. Noch etwa 30 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 150 Minuten

3300 kJ

#### 4.5 Artischockensoße mit weißen Bohnen

1 Dos. Artischockenböden (220 g Abtropfgewicht)	Pfeffer
1 Paprikaschote, gelbe	1 Pkg. Tomatenstücke (370 g)
100 g Steinpilze in Öl (aus dem Glas)	1/4 l Gemüsefond (aus dem Glas)
1 klein. Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	1 EL Soßenbinder, eventuell
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	<i>Außerdem:</i>
	400 g Nudeln
	(z. B. Spaghetti oder Bandnudeln)

1. Abgetropfte Artischockenböden in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in kurze Streifen schneiden. Abgetropfte Steinpilze kleinschneiden. Bohnen auf ein Sieb gießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

2. Artischocken im heißen Öl anbraten. Pilze und Paprika kurz mitbraten. Würzen. Tomatenstücke, Bohnen und Fond dazugeben, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell binden, abschmecken. Mit Nudeln anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.6 Crêpes mit Parmesan und Artischocken

*Für die Crêpes:*

2 Eier  
80 g Mehl  
1/4 l Milch  
1 EL Olivenöl  
20 g Butter

1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

400 g gegarte Artischocken  
150 g Mehl  
200 g geriebener Parmesan  
Milch und Butter

1. Für die Crepes: Mehl in eine Schüssel geben und Milch zugießen. Umrühren, verquirlte Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben. Alle Zutaten gut miteinander verrühren.
2. Ein Stück Butter in einem Pfännchen erhitzen und eine Kelle des eben zubereiteten Crepeteiges in die Pfanne geben. Den Pfannkuchen von beiden Seiten backen. Weiter so verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Crepes aufschichten und warm halten.
3. Für die Füllung: Artischocken klein schneiden. Butter in einer Kasserolle zerlassen, Mehl anschwitzen und rühren. Nach und nach die warme Milch zugeben, bis eine glatte Bechamelsoße entsteht.
4. Artischocken und 100 g geriebenen Parmesan zu der Bechamelsoße geben. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Crepes mit der Bechamelmischung füllen und aufrollen. Eine feuerfeste Form leicht einfetten und die Crepes hineinlegen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 40 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

#### 4.7 Handgemachte Pappardelle in Artischockenschaum mit Tiroler Speck

*Pappardelle/Nudelteig:*

50 g Mehl  
200 g Grieß  
1 EL Olivenöl  
75 ml Wasser  
3 Eigelb  
etwas Salz

*Artischockenschaum:*

2 groß. Artischocken  
8 Scheib. Tiroler Speck, gewürfelt  
1 Schalotte, gewürfelt  
100 g getrocknete Tomaten  
100 ml Sahne  
50 ml Gemüsebrühe

Salz  
Pfeffer

Muskatnuss

Pappardelle/Nudelteig: Die Zutaten für den Nudelteig zusammenkneten, eine halbe Stunde ruhen lassen und dünn ausrollen. In etwa vier Zentimeter breite Nudelstreifen schneiden und in kochendem Wasser etwa zwei Minuten abkochen.

Artischockenschaum: Die Artischocken putzen, bis nur das Herz übrig bleibt. Die Schalottenwürfel anschwitzen und die Artischockenherzen mit einem Trüffelhobel dazu hobeln. Nun den Speck und die Tomaten dazugeben und mit Sahne und Brühe auffüllen. Alles kurz ziehen lassen, würzen und die Nudeln dazugeben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.8 Lasagne mit Artischocken

250 g Eier-Lasagne	geriebener Parmesan
8 Artischocken	1 Zitrone, Saft von
40 g Sellerie	1 Kelle Gemüsebrühe
60 g Zwiebeln	Salz
100 g Büffelmozzarella	Pfeffer
70 g Butter	

Artischocken putzen: äußere harte Blätter entfernen, Artischocken längs halbieren und Bart innen entfernen. In dünne Scheiben schneiden und in Wasser mit Zitronensaft legen.

Zwiebel und Sellerie putzen und fein hacken. In einer beschichteten Butter 50 g Butter zerlassen und Zwiebel mit Sellerie vier Minuten anbraten. Eine Kelle Brühe zugeben und die Artischocken hinzufügen. Deckel auflegen und bei schwacher Hitze garen, bis die Artischocken gar sind. Salzen, pfeffern und alles pürieren.

Nach und nach die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser al dente garen und mit einem Schaumlöffel abgießen. Auf einem Tuch abtropfen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form einfetten und eine Schicht Artischockencreme einfüllen. Mit einer Lage Nudeln bedecken, einer weiteren Schicht Artischockencreme daraufgeben und mit Mozzarella abschließen. Zum Abschluss mit Parmesan bestreuen. Weiter so verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Backofen auf 180° vorheizen. Wenn der Ofen warm ist, Lasagne ca. 20 Minuten garen. Sehr heiß in der Form servieren.

**Mengenangabe:** 4 Pers

**Empfohlener Wein** Lessini Durello

**Garzeit:** 45 Minuten

**Vorbereitung:** 30 Minuten

## 4.9 Makkaroni und Artischocken

350 g Makkaroni	Einige EL Gemüsebrühe
6 frische Artischocken	5 EL Olivenöl
50 g geriebener Parmesan	1 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Zitrone, Saft von	Pfeffer

Eine Mischung aus Wasser und Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen und in Schnitze schneiden. Die Schnitze sofort in das Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht schwarz werden. Abgießen und mit Küchenpapier abtrocknen.

In einer Kasserolle Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten. Artischocken zugeben und fünf Minuten unter ständigem Rühren braten. Weiter garen, dabei wann immer nötig, etwas warme Brühe zugießen. Zum Schluss salzen und pfeffern und mit Petersilie bestreuen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln al dente garen und abgießen. In die Kasserolle geben und mit der Artischockensoße mischen, bei starker Hitze eine Minuten ziehen lassen. Mit Parmesan würzen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Valdadige Pinot grigio

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

## 4.10 Orecchiette mit Artischocken

3-4 Artischocken (je nach Größe)	3 Knoblauchzehen
1 unbeh. Zitrone	1 Chili
500 g Orecchiette	30 g Pinienkerne
Salz	Kerbel oder Petersilie
2 EL Olivenöl	50 g geriebener Parmesan
Pfeffer	<i>Für die gerösteten Semmelbrösel:</i>
50-100 g luftgetrockneter Speck in dünnen Scheiben	50 g Semmelbrösel
1 groß. Zwiebel	2 EL Olivenöl
	1 Knoblauchzehe

Das Nudelwasser aufsetzen und unterdessen die Artischocken mit einem Messer sorgsam schälen. Dafür zunächst die unteren Blätter abbrechen - dort, wo diese von selbst abgehen, wenn man die Blätter geknickt werden. Dann die Artischocke mit einem Messer schälen, dabei am Stiel beginnen und die Bruchstellen der Blätter glatt schneiden. Schließlich das obere Drittel quer abschneiden. Beherzt alle dunklen Stellen wegschneiden, nur Helles und Gelbes stehen lassen. Man merkt beim Schneiden, welche Bereiche hart und faserig und welche weich sind. Das Herz senkrecht halbieren, aus jeder Hälfte mit einem Löffel

das Heu herauskratzen und die Fläche mit dem Messer glatt schneiden. Die Böden in eine Schüssel mit Wasser legen, das mit Zitronensaft versetzt ist. So laufen die Artischocken nicht an und bleiben schön hell. Die Orecchiette in das gut gesalzene Wasser geben, nach Packungsvorschrift bissfest kochen. Die Nudeln benötigen mindestens eine Viertelstunde, bis sie den richtigen Biss haben. Einfach probieren. Die Artischockenherzen in Würfel oder Spalten schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern. Ein bisschen Speck in feinen Streifen hinzugeben (luftgetrocknet, am besten italienischer ohne Rauchgeschmack oder Südtiroler). Sobald beides zart gebräunt ist, fein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch, Chili und die Pinienkerne zufügen (immer die sehr länglichen Pinienkerne verwenden, diese stammen von den europäischen Schirmkiefern). Die Hitze reduzieren und die Zutaten leise schmurgeln lassen. Am Ende die bissfesten Orecchiette tropfnass zufügen, alles mischen, abschmecken und dabei auch Zitronensaft verwenden. Anschließend fein gehackte Petersilie und frisch geriebenen Parmesan unterrühren und das Gericht in tiefen Tellern anrichten. Für die Beilage die Semmelbrösel in Olivenöl golden rösten, Knoblauch durch die Presse zufügen und mitrösten, bis dieser zu duften beginnt. Beilage: nach Belieben Parmesan oder geröstete Brösel. Getränk: Dazu passt wunderbar ein Weißwein der Rebsorte Vignone, die ursprünglich von der Rhone stammt, aber nun von Süditalien aus die ganze Welt erobert. Charakteristisch ist ein Blütenduft, der an Veilchen erinnert.

Diese hübschen Nudelöhrchen, die man in Apulien so liebt, brauchen als Begleitung herzhaftes Gemüse. Klassisch wird in ihrer Heimat Rapa serviert - eine sehr ursprüngliche, noch wildnahe, rapsähnliche Kohllart -, aber auch Broccoli, Romanesco oder Blumenkohl werden verwendet. Wir verwenden Artischocken. Das Gemüse hat jetzt Saison und ist in gut sortierten Supermärkten oder bei italienischen Gemüsehändlern zu finden. Die Artischocken zu schälen erfordert Großzügigkeit und Mut, denn es muss eine Menge weggeschnitten werden, bis das zarte Herz frei liegt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.11 Pasta mit jungen Artischocken

150 g Schalotten	12 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	Salz, schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Bd. glatte Petersilie	350 ml trockener Weißwein
36 klein. Artischocken (à 30 g)	500 g Tagliatelle
100 ml Zitronensaft	100 g Parmesan (am Stück)

Die Schalotten pellen und fein würfeln. Den Knoblauch pellen und durchpressen. Die Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Artischocken putzen, wie auf Seite 70 beschrieben, und längs halbieren. Jede geputzte Artischockenhälfte sofort in die Mischung aus 3 l Wasser und dem Zitronensaft legen.

Wenn alle Artischocken vorbereitet sind, in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Dann 8 El Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin mit den Schalotten

und dem Knoblauch bei starker Hitze unter häufigem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Im geschlossenen Topf etwa 12 Minuten bei milder Hitze dünsten. Zum Schluss die Petersilie untermischen.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser bissfest kochen und den Parmesan dünn hobeln. Die Nudeln auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl untermischen. Die Nudeln in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Artischocken und Käse darauf verteilen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde

**pro Portion:** 888 kcal / 3720 kJ; E 27 g, F 42 g, KH 91 g

#### 4.12 Penne mit Artischocken und Bratwurst

500 g Penne	1/2 Glas trockener Weißwein
4 Artischocken	1 Suppenkelle Fleischbrühe
300 g Bratwurst	Olivenöl
1 Zwiebel	Salz
geriebener Parmesan	Pfeffer

1. Die Artischocken putzen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten, danach die Artischocken zugeben und ziehen lassen.

2. Die Bratwurst aus dem Darm pellen, den Inhalt zerbrocken und in einer beschichteten Pfanne braten. Danach die Wurst zu den Artischocken geben, mit Wein und Brühe angeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zehn Minuten schmoren.

3. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Pasta darin al dente kochen. Abgießen, und in der Pfanne mit der Wurstmischung kurz ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Kochzeit:** 35 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

#### 4.13 Pizza 'capricciosa'

*Für den Teig:*

300 g Mehl  
0.5 TL Salz  
0.5 Würfel Hefe (20 g)  
190 ml Wasser lauwarmes  
2 EL Olivenöl

*Für den Belag:*

500 g Tomaten  
200 g gekochter Schinken, dünn geschnitten  
4 EL kleine Pilze (in Öl eingelegt)  
5 Sardellenfilets  
10 klein. Artischockenherzen (in Öl einge-

legt)	4 EL Olivenöl
100 g schwarze Oliven, entkernt	Olivenöl Für das Backblech:
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Tomaten häuten und ohne Saft und Kerne grob zerkleinern. Abtropfen lassen. Den Schinken streifig schneiden, die Pilze abtropfen lassen und halbieren. Die Sardellenfilets in Stücke schneiden, die Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
3. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech mit den Tomaten bedecken und den Schinken darauf legen. Die übrigen Belagzutaten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen, mit dem Öl beträufeln. Die Pizza noch etwa 10 Minuten gehen lassen. Dann im Backofen (unten) in 20 - 25 Minuten knusprig backen.  
Dazu schmeckt ein kräftiger Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Ruhezeit** 60 Minuten

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2900 kJ

#### 4.14 Pizza mit Artischocken und Pilzen

<i>Für den Teig:</i>	12 Artischockenherzen in Öl
300 g Mehl	12 Pilze in Öl
0.5 TL Salz	1 Bd. Basilikum
0.5 Würfel Hefe (20 g)	100 g Oliven schwarze
190 ml Wasser lauwarmes	1 EL Kapern
2 EL Olivenöl	1 TL Oregano
<i>Für den Belag:</i>	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
600 g Dosentomaten (1 1/2 Dosen)	Salz Nach Belieben:
200 g Mozzarella	4 EL Olivenöl
7 Sardellenfilets	Olivenöl Für das Backblech:
	Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten. Die Tomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Sardellenfilets in Stücke schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln, die Pilze ebenfalls abtropfen lassen und halbieren. Die Blättchen vom Basilikum etwas kleinschneiden. Die Oliven entkernen.
2. Anschließend den Backofen auf 220 ° vorheizen.
3. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech mit den Tomaten bestreichen, mit dem Mozzarella belegen. Alle vorbereiteten Zutaten, die Oliven und die Kapern darauf verteilen. Mit dem Oregano, Pfeffer und nach Belieben mit Salz bestreuen. Mit Öl beträufeln und im

Backofen (unten) 20 - 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit einem Pizzaschneider zerteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Ruhezeit** 50 Minuten

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

3300 kJ

#### 4.15 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen

400 g Sedani	8 EL Olivenöl
800 g frische Erbsen	1 Zitrone, Saft von
1 kg dicke Bohnen	6 EL geriebener Pecorino
4 Artischocken	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

1. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen und Bohnen enthülsen. Die Artischocken putzen, indem man die äußeren, harten Blätter entfernt und die Spitze abschneidet. Halbieren und in feine Schnitze schneiden. Zehn Minuten in Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht schwarz werden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei schwacher Hitze dünsten. Danach die Erbsen, dicken Bohnen und Artischocken zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis alle Gemüse weich sind.

3. Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu der Soße in den Topf geben. Die Hitze verstärken und unter Rühren kurz ziehen lassen. Mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 45 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

#### 4.16 Spaghetti mit Artischocken

350 g Spaghetti	4 EL geriebener Parmesan
3 Artischocken	Olivenöl
1 Zitrone, Saft von	Salz
1 Ei	Pfeffer
1 Bd. gehackte Petersilie	

Artischocken gründlich putzen, äußere harte und beschädigte Blätter entfernen. Artischocken halbieren und den Bart innen entfernen. Artischocken in feine Scheiben

schneiden und in Wasser mit Zitronensaft tauchen.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Artischocken abgießen und in dem heißen Öl braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmstellen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti darin garen. Ei in eine Schüssel schlagen, mit etwas Öl, Parmesan, Petersilie, etwas Kochwasser der Nudeln und Salz verquirlen.

Nudeln abgießen, wenn sie al dente sind und mit der Eiermasse gut vermischen. Die gebratenen Artischocken auf die Nudeln geben. Pfeffern, umrühren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Riesling Oltrepò Pavese

**Garzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

#### 4.17 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen

350 g Spaghetti	80 g Butter
300 g Zucchini	80 g geriebener Parmesan
300 g grüner Spargel	1 Sp./Schuss Olivenöl
300 g Artischocken	Salz
300 g gekochte Erbsen	Pfeffer
2 Schalotten	

1. Die Zucchini putzen und waschen, abtrocknen und klein schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten, bis sie weich sind, aber noch nicht auseinanderfallen. Falls nötig, während des Anbratens etwas Wasser zufügen. Salzen und pfeffern.

2. Den Spargel waschen und nur die Spitzen in Salzwasser garen. Den Rest entfernen. Spargelspitzen gut abtropfen lassen. Die Artischocken putzen und halbieren, eventuell Heu entfernen, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Schalotten in der restlichen Butter und einem Schuss Öl in einer Pfanne glasig dünsten.

4. Die Spargelspitzen, die Erbsen, die Artischocken und die Zucchini mit dem Bratfett zugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze weitere acht Minuten garen. Mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

5. Spaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu dem Gemüse geben. Verrühren und mit Parmesan bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

## 5 Salate

### 5.1 Artischocken-Salat

2 Dos. Artischockenherzen	3 EL Artischockenwasser
375 g Tomaten	1 Prise Zucker
1 Dos. Thunfisch in Öl	1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 TL Salz	1 Bd. Schnittlauch
1 EL Rotweinessig	

Artischockenherzen abtropfen lassen, etwas Wasser für die Marinade zurückbehalten. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Thunfisch in Stücke teilen. Alle Zutaten in einer Salatschüssel anrichten.

Für die Marinade Knoblauchzehe im Salz zerdrücken, mit Essig, Gemüsewasser, Zucker, Pfeffer und Öl verrühren, abschmecken und über den Salat gießen. Gut durchziehen lassen und mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 5.2 Artischockensalat

1 Dos. Artischockenherzen (Einwaage 240 g)	1/2 TL Senf
6 gefüllte Oliven	2 EL Weinessig
100 g Krabbenfleisch	4 EL Olivenöl
1 hart gekochtes Ei	Salz
2-3 grüne Salatblätter	Pfeffer
<i>Salatsauce:</i>	Aromat
	Knoblauchpulver
	Dill

Artischockenherzen gut abtropfen lassen, halbieren, gewaschene Salatblätter in Stücke zupfen, Ei achteln. Alle Zutaten mischen. Die Saucenzutaten verrühren, über den Artischockensalat geben, 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Salat abschmecken, mit geschnittenem Dill bestreuen.

**Mengenangabe:** 2-3 Portionen

### 5.3 Artischockensalat

12 frische, kleine, zarte Artischocken	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
(ersatzweise Artischockenherzen aus der Dose)	1 klein. Lorbeerblatt
Salz	6 EL kaltgepresstes Olivenöl (evtl. mehr)
2 Zitronen, Saft von	1 Bd. glatte Petersilie
	1 Zitrone zum Garnieren

1. Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, einen Teil der Stiele abschneiden und die Früchte der Länge nach halbieren. Das Heu entfernen. Einen Topf mit 2 l Wasser, 1 TL Salz und Saft von 1/2 Zitrone zum Kochen bringen. Artischocken hineingehen und 20 Minuten garen. Dann die Artischocken herausnehmen und gut abtropfen lassen.

2. Saft der restlichen Zitronen mit etwas Salz, Pfeffer und dem fein zerriebenen Lorbeerblatt verrühren. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb geben und mit dem Öl verrühren. Marinade über die Artischocken gießen, mit etwas Pfeffer aus der Mühle bestäuben.

3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone heiß abwaschen, in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Zitrone als Garnitur zum Salat geben.

4. Die Salatplatte mit Klarsichtfolie abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tip: Den Salat statt mit Petersilie mal mit frischer feingehackter Pfefferminze aromatisieren. Das gibt ihm einen besonderen Pfiff.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 5.4 Artischockensalat mit Parmesanblättern

12 klein. Artischocken, geputzt	1 EL frischer Zitronensaft
6 EL Olivenöl	125 g Rucola
1/2 l Hühnerbrühe	2 EL fruchtiges Olivenöl extra vergine
grobes Meersalz	8-12 Parmesanblätter
schwarzen Pfeffer	

Parmesanblätter: Parmesan reiben, dünn in eine Teflonpfanne streuen und goldbraun backen lassen. Einmal mit einem dünnen Bratwender aus Metall wenden.

Artischockensalat: Acht der Artischocken vierteln. In einer tiefen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Artischockenviertel in Öl schwenken. Etwa 3-4 Minuten schmoren, bis die Artischocken gerade eben weich sind und etwas Flüssigkeit austritt. Dann 1/2 Liter heiße Hühnerbrühe dazugießen (die Brühe sollte die Artischocken fast bedecken). Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Artischocken etwa fünfzehn Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Einen weiteren Esslöffel Öl unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Artischocken mit einer Schaumkelle in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Die übrigen vier Artischocken mit einer Küchenreibe oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die

Scheiben in eine Schüssel legen und einen EL Olivenöl und den Zitronensaft darüber geben. Mit einer Prise grobem Meersalz und etwas Pfeffer würzen. Rucolablättchen waschen und dazu geben. Alle Zutaten gut vermischen und in den Kühlschrank stellen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 5.5 Artischockensalat mit Poulet

### *Pouletbrüstli*

3 dl Hühnerbouillon  
2 EL trockener Sherry  
1 Zweiglein Zitronenthymian  
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

### *Sauce*

2 EL Sherryessig  
4 EL Olivenöl

eingekochte Flüssigkeit  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

### *Artischocken*

800 g kleine Artischocken  
(ergibt gerüstet ca. 450 g)  
Olivenöl zum Braten  
3/4 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bouillon mit Sherry und Zitronenthymian aufkochen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli begeben, bei kleinster Hitze ca. 15 Min. ziehen lassen. Poulet herausnehmen, mit wenig Kochflüssigkeit zugedeckt warm stellen. Thymianzweiglein herausnehmen, restliche Kochflüssigkeit für die Sauce auf ca. 4 El einkochen.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, Sauce würzen.

Artischocken: Von jeder Artischocke jeweils die äußersten 3-4 Reihen Blätter des Blütenkopfes entfernen, Blattspitzen mit einem Messer um ca. 1/3 kürzen, Stiel frisch anschneiden, Artischocken längs halbieren. Das Öl in einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Die Artischocken begeben, würzen, unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten. Pouletbrüstli tranchieren, mit den Artischocken auf die vorgewärmten Teller verteilen, mit der Sauce beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Person:** 364 kcal / 1523 kJ; E 43 g, F 20 g, KH 3 g

## 5.6 Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken 'Salade de chicons aux Saint-Jaques et artichauts'

### *Salat:*

4-6 klein. Artischocken mit Stiel, je nach Größe  
1/2 Zitrone

3 kleinere Chicorée  
8 reife Cocktailtomaten  
16 frische Jacobsmuscheln in der Schale  
4-5 EL Olivenöl

feines Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

extra natives Olivenöl  
reduzierter Balsamicoessig  
1 EL Schnittlauchstifte  
Kerbelblättchen

*Zum Anrichten:*

4 EL elegante Vinaigrette (siehe Rezept)

Salat: Artischocken putzen. Dafür die äußeren, zähen Hüllenblätter abzupfen, bis die zarten, helleren Blätter zum Vorschein kommen. Die Artischockenblätter knapp 1 cm über dem Boden abschneiden. Die Stiele auf 4 - 5 cm kürzen. Die Artischockenböden von oben nach unten dünn schälen und zum Schluss ggf. noch rundherum in eine gleichmäßige Form schneiden (tournieren). Das Heu mit Hilfe eines Parisienne-Ausstechers entfernen. Die Artischocken bis zum Gebrauch in Zitronenwasser legen.

Jacobsmuscheln am besten vom Fischhändler auslösen lassen. Ansonsten die Muscheln mit einem spitzen, starken Messer seitlich, die flache Seite nach oben haltend, öffnen. Den Muskel durchtrennen und die obere Schale abnehmen. Das weiße Muskelfleisch mit einem Löffel heraustrennen und unter fließendem kaltem Wasser gründlich abwaschen. Trockentupfen und bis zum Gebrauch kalt stellen.

Chicorée halbieren, entstrunken, die Blätter abzupfen und diese längs halbieren. Tomaten waschen, trocknen und vierteln.

Artischockenböden der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Jacobsmuscheln salzen und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze im restlichen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten bzw. karamellisieren.

Zum Anrichten: Chicoréeblätter und Tomaten mit der Vinaigrette mischen und auf vier Teller aufteilen. Artischocken und Jacobsmuscheln um die Chicoréeblätter anrichten und mit etwas Olivenöl und reduziertem Balsamico beträufeln. Zum Schluss mit Schnittlauch und Kerbel garnieren und noch lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

## 5.7 Lauwarmer Artischocken-Salat

### SAUCE

4 EL Olivenöl  
1 unbehandelte Zitrone,  
dünn abgeschälte Schale,  
in feinen Streifen, blanchiert, und  
3 EL Saft  
8 entsteinte schwarze Oliven, fein geschnitten  
1 roter Peperoncino, halbiert, entkernt, in Streifen  
5 Sardellenfilets, kalt abgspült,

mit Haushaltspapier trockengetupft, fein gehackt

### SALAT

700 g kleine Artischocken (ergibt ca. 400 g gerüstete)  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL Salz  
400 g Cherry-Tomaten, halbiert  
2 Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Ringen  
100 g Rucola

Alle Zutaten für die Soße verrühren.

Die äußeren trockenen Blätter der Artischocken entfernen, bei den restlichen die Blattspitzen mit einer Schere wegschneiden, Stielansatz frisch anschneiden, dann die Artischocken längs halbieren. Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne heiß werden lassen. Die Artischocken begeben, salzen, unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten. Pfanne von der Platte ziehen. Dann Tomaten, Frühlingszwiebeln und Soße sorgfältig darunter mischen, nur noch warm werden lassen. Rucola auf Teller verteilen, den lauwarmen Salat darauf anrichten, sofort servieren.

TIPP: statt Rucola 2 EL glattblättrige Petersilie, grob gehackt, verwenden, mit den Tomaten und den Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen, mit glattblättriger Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

### 5.8 Nudelsalat 'Sonniger Süden'

150 g Holland- Gouda, jung	250 g Makkaroni
5 mittelgroße Fleischtomaten	Salz
6 Artischockenböden (Glas oder Dose)	3 Zweige Basilikum
12 schwarze Oliven	2 Zweige Thymian
6 EL Kaltgepresstes Olivenöl	3 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Käse fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und hacken. Abgetropfte Artischockenböden vierteln. Oliven entkernen und grob hacken. Tomaten, Artischockenböden und Oliven in 3 Esslöffel Öl dünsten. Geschälten Knoblauch darüber durchpressen. Gemüse abkühlen lassen.

Makkaroni in 3 cm lange Stücke brechen und in reichlich Salzwasser in etwa 12 Minuten bissfest kochen.

Kräuter abspülen und trockentupfen. Basilikumspitzen abknipsen und beiseite legen. Basilikumblätter feinstreifig schneiden. Mit abgezapften Thymianblättchen zum Gemüse geben und alles mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer pikant würzen. Nudeln abgießen, kalt abrausen und gründlich abtropfen lassen. Mit dem restlichen Öl in einer Schüssel vermischen. Gemüse und Käsewürfel unterheben. Salat mit Basilikumspitzen garnieren und rasch servieren.

### 5.9 Salat aus Lila Artischocken mit Parmesankäse

6 Lila Artischocken (Petits Violets)	Salz
1 l Wasser	frisch gemahlener weißer Pfeffer
3 EL Zitronensaft	1 Prise gemahlener Koriander, kräftige
4 EL Pflanzenöl	100 g Parmesankäse

Die Artischocken waschen, die Stiele abschneiden, die Artischocken um ein Drittel stutzen. Die äußeren Blätter abzupfen. Eventuell auch das Heu entfernen. Die Artischocken in Viertel schneiden und in Zitronenwasser geben.

Die Artischockenherzen auf einen großen Teller legen. Olivenöl und restlichen Zitronensaft drüberträufeln. Mit Salz und Koriander bestreuen. Den in Würfel geschnittenen Parmesan- käse in die Mitte legen. 15 Minuten kühl stellen.

Serviertipp: Dazu reichen Sie leicht getoastetes Haferbrot und einen gut gekühlten Sauvignon blanc.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit (ohne Kühlzeit):** ca. 25 Minuten

**Pro Portion:** ca.: 441 kcal / 1843 kJ

### 5.10 Salatteller mit Artischocken

1 Dos. (425 ml) Artischockenherzen	2 TL körniger Senf
200 g Kirschtomaten (z. B. rote und gelbe)	Salz
1 Kopf Salat	weißer Pfeffer
(z. B. Frisée- oder Eichblattsalat bzw. ge- mischt)	Zucker
3-4 EL Essig	4 EL Öl
	1/2 Bd. Schnittlauch

Artischockenherzen abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Essig, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker in einer Schüssel verrühren. Öl darunterschlagen. Schnittlauch waschen, klein schneiden und zufügen.

Artischocken, Salat und Tomaten mit der Marinade mischen und auf Tellern anrichten. Evtl. aufgebackenes Baguette dazureichen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Pro Portion:** 120 kcal / 500 kJ; E 3 g, F 7 g, KH 10 g

### 5.11 Salatteller mit Artischockenherzen

2 Zitronen (davon 1 unbehandelte)	3 EL Olivenöl
einige Stiele frischer oder etwas getr. Thymian	1 Dos. (425 ml) Artischockenherzen
Salz, bunter Pfeffer	1 klein. Kopfsalat (z. B. Römersalat)
etwas Zucker	100 g schwarze Oliven

Unbehandelte Zitrone waschen, in Spalten schneiden. Die andere Zitrone auspressen. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Mit Saft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Artischockenherzen gut abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Marinade darüber gießen und mind. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Oliven, Artischocken und Marinade mischen. Mit Zitronenspalten und evtl. Thymian garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette. Getränk: leichter Rotwein.

Tipps: Die Artischockenherzen können Sie bereits am Vortag marinieren. So nehmen Sie das Aroma der Marinade besonders gut an. Wer keine Oliven mag, lässt sie einfach weg und streut statt dessen geröstete Brotwürfel über den Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Portion ca.:** 160 kcal / 670 kJ; E 3 g, F 10 g, KH 14 g



## 6 Saucen, Marinaden

### 6.1 Artischocken-Sauce

1 Dos. Artischockenbödeli, abgetropft (ca. 105 g),	1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 für die Garnitur, Rest klein gewürfelt	1 EL Petersilie, fein gehackt
1/2 Dos. Maiskörner, abgetropft (ca. 140 g)	200 g Tomatensauce, aus dem Glas
1-2 EL Kapern	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zutaten mischen, würzen, garnieren.

### 6.2 Grüne Senfsauce

3 EL grüner Senf*	ben
1 EL frische Kräuter, gehackt, z.B. Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel	1/2 saurer Halbrahm (90 g)
1 klein. Zwiebel, an der Bircherraffel gerie-	4 EL Olivenöl

Alle Zutaten miteinander verrühren.

\* In Spezialgeschäften und teilweise beim Großverteiler auch unter dem Namen «Verte aux 3 Herbes/Dijonsenf mit 3 Kräutern» erhältlich. Man kann ihn durch einen milden Senf und viel gehackte Kräuter ersetzen.

### 6.3 Lachssauce

1 Rahmquark oder Halbfettquark (150g)	5 frische Zitronenmelissenblätter
1 dl Rahm oder Halbrahm	1 TL Streuwürze
1 Knoblauchzehe	Pfeffer aus der Mühle
einige frische Estragonblätter	100 g geräucherter Lachs, in Streifen

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

### 6.4 Siebentassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken)

1 Tas. Fleischbrühe,  
1 Tas. herber Weißwein,  
1 TL Zucker,  
4 Eigelb,

1/2 Tas. flüssige Butter,  
2 EL Senf,  
1/3 Tas. Essig

Alle Zutaten in einem Topf verquirlen und aufkochen lassen. Die Sauce kann kalt oder warm serviert werden. Fest verkorkt hält sie sich 3 bis 4 Wochen.

Die Reihenfolge gibt folgendes Verschen an: 'Mit Fleischbrühe fängst Du an, leichter Weißwein folgt sodann. Zucker heißt die dritte Nummer. Eigelb gibt zuweilen Kummer. Butter, doch zuvor zerlassen, Mostrich, Essig, gibt sieb'n Tassen'.

Tipp: Die Bestandteile mit einer kleinen Tasse abmessen. Je nach Schärfe von Essig und Senf weniger nehmen.

## 7 Sonstiges

### 7.1 Artischocken

8 frische, nicht zu große Artischocken                      1 Zitrone, Saft von  
Salz

Die größten, äußeren Blätter der Artischocken entfernen, den Stiel bis auf 3 cm, die Blattspitzen bis auf 2 1/2 cm abschneiden. Artischocken gut waschen, dann in Zitronen-Salzwasser geben und auf kleiner Gasflamme etwa 30 - 50 Minuten kochen lassen. Sie sind gar, wenn sich die äußeren Blätter leicht herausziehen lassen.

Mit Sauce 'Hollandaise', Sauce 'Vinaigrette' oder Sauce 'Bearnaise' servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.2 Artischocken-Kartoffel-Auflauf

500 g neue Kartoffeln	3 EL Olivenöl
6 Artischocken	1 EL Hefeflocken
150 g geriebener Pecorino	1 Zitrone, Saft von
50 g geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe
40 g Butter	Salz
2 EL gehackte Petersilie	Pfeffer

Kartoffeln schälen und waschen. In dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedecken.

Artischocken putzen, in dünne Schnitze schneiden und in Wasser mit Zitronensaft legen. Dann abtropfen lassen.

In einer Pfanne Öl mit Knoblauch erhitzen, Artischocken, Salz und Pfeffer zugeben und zehn Minuten braten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Kartoffelscheiben abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. In einer weiteren Pfanne Butter zerlassen und Kartoffeln braten, bis sie beginnen zu bräunen. Mit Hefeflocken würzen und mit einer halben Tasse warmem Wasser aufgießen. Weiter kochen lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Kartoffeln mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und in einer Lage auf den Boden einer Auflaufform legen. Backofen auf 200° vorheizen.

Kartoffeln mit der Hälfte des Pecorino und des Parmesans bestreuen und mit den Artischocken belegen. Restlichen Pecorino darüber streuen und mit restlichen Kartoffeln und Parmesan abschließen. Im Ofen mindestens 20 Minuten backen. In der Auflaufform servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Lessini Durelio

**Garzeit:** 40 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 7.3 Artischockenböden mit Pilzfüllung

12 Artischockenböden aus der Dose	3-4 EL trockener Weißwein
Holland-Butter für die Form	100 g Holland-Gouda, mittelalt
1 Schalotte	Salz
125 g Champignons	weißer Pfeffer aus der Mühle
20 g Holland-Butter	geriebene Muskatnuss
1 TL Mehl	50 g gekochter Schinken
100 g süße Sahne	4 Stängel glatte Petersilie

Artischockenböden abtropfen lassen und in die gut eingebuttrte feuerfeste Form setzen. Schalotte schälen und fein würfeln. Champignons putzen und hacken. In der Butter die Schalotte glasig werden lassen, Pilze zufügen und kurz anbraten. Mehl darüber stäuben und hell anschwitzen. Alles mit Sahne und Wein unter Rühren ablöschen, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Käse fein reiben, 2 Esslöffel davon beiseite stellen. Den Rest unter die Pilzmischung rühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schinken fein würfeln und unterziehen. Die Mischung in die Artischockenböden füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 220°C im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten überbacken, bis der Käse zart gebräunt ist. Petersilie abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Artischockenböden damit garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.4 Crespelle mit Artischocken

#### *OMELETTENTEIG*

150 g Mehl  
1/4 TL Salz  
3 dl Milchwasser  
4 frische Eier, verklopft  
Bratbutter zum Backen

#### *BECHAMELSAUCE*

2 EL Mehl  
2 EL Butter oder Margarine  
2 dl Artischockenflüssigkeit oder Wasser

1 1/2 dl Rahm  
wenig Muskat  
1/4 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### *FÜLLUNG*

1 Dos. Artischockenböden (ca. 300 g), abgetropft, in Stücken  
1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale  
125 g Ricotta

50 g geriebener Parmesan	Butter- oder Margarineflöckli
1 EL glattblättrige Petersilie, gehackt	1 Dos. Artischockenherzen (ca. 400 g), abgetropft, halbiert
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	glattblättrige Petersilie für die Garnitur
3 EL geriebener Parmesan	

**OMELETTENTEIG:** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. 2 dl Milchwasser auf einmal zugeben, glatt rühren. Die Eier darunterrühren, die restliche Flüssigkeit begeben, alles zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt ca. 30 Min. stehen lassen.

**BACKEN:** Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Nur so viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden dünn damit überzogen ist. Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite genügend gebacken ist und sich löst, Omelette wenden, zweite Seite backen. Auf einem Teller zugedeckt warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

**BECHAMELSAUCE:** Mehl in der warmen Butter oder Margarine unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten. Flüssigkeit auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Saucenrahm sämig ist, würzen. 2/3 der Saucenrahm in eine gefettete ofenfeste Form gießen, Rest für die Füllung beiseitestellen.

**FÜLLUNG:** Artischockenböden pürieren. Weitere Zutaten bis und mit Pfeffer sowie die beiseitegestellte Saucenrahm daruntermischen.

**CRSEPPELLE FÜLLEN:** In die Mitte jeder Omelette ca. 2 El Füllung geben. Päckli formen, mit dem Verschluss nach unten ziegelartig in die vorbereitete Form legen. Käse und Butter- oder Margarineflöckli darübergeben.

**GRATINIEREN:** Ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Dann die Artischockenherzen darauf verteilen, nochmals ca. 5 Min. gratinieren. Vor dem Servieren garnieren.

**LÄSST SICH VORBEREITEN:** Die Crespelle einen Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Oder die Omeletten tiefkühlen: Nach dem Backen leicht abkühlen, zwischen jede ein Stück Folie legen, einfrieren. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Im Kühlschrank auftauen. Füllen und Gratинieren, siehe oben. Die Gratинierzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.

**DAZU PASST:** Gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 1 gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Liter ergibt ca. 8 Stück

**Gratinieren:** ca. 15 Min.

**Vor- und Zubereiten:** ca. 50 Min.

## 7.5 Entenbrust an Artischockensauce

4 klein. Entenbrüstli (je ca. 150 g)	<i>Artischockensauce</i>
1/2 TL Salz	1/2 EL Butter
wenig Pfeffer aus der Mühle	1/2 Zwiebel, fein gehackt
	1 Dos. Artischockenherzen

(ca. 390 g), abgespült, abgetropft,	1 1/2 dl Gemüsebouillon
ca. 110 g in Würfeli, Rest vierteln,	1/2 dl Rahm
für die Garnitur beiseite stellen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Cynar	

Die Fettschicht der Entenbrüstli rhombenförmig einschneiden. Den Ofen auf 90 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Entenbrüstli mit der Fettschicht nach unten in einer leer erhitzten Bratpfanne bei großer Hitze ohne Fett ca. 2 Min. anbraten, wenden, ca. 2 Min. fertig braten, würzen, auf die vorgewärmte Platte legen.

Niedergaren: ca. 40 Min. im vorgeheizten Ofen. Die Kerntemperatur soll ca. 65 Grad betragen. Die Entenbrüstli können anschließend bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

Artischockensauce: Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Artischockenwürfeli begeben und kurz mitdämpfen. Cynar und Bouillon dazugießen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. auf ca. die Hälfte einkochen, Rahm begeben, pürieren, aufkochen, Sauce würzen.

Servieren: Fleisch schräg in ca. 1,5cm dicke Tranchen schneiden, mit Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten, mit den beiseite gestellten Artischockenvierteln garnieren.

Dazu passt: Reis oder Polenta.

Hinweis: Cynar ist ein italienischer Likör (Amaro) aus Artischocken (*Cynara scolymus*) und Kräutern von rötlich-brauner Farbe. Er hat einen leicht bitteren, herb-süßen Geschmack. Der Alkoholgehalt beträgt 16,5 % vol.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Niedergaren:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 1539 kcal / 6441 kJ; E 29 g, F 36 g, KH 3 g

## 7.6 Gefüllte Artischockenböden

<i>Zutaten</i>	einige Tropfen Zitronensaft
8 Artischocken (a. d. Dose)	1 Msp. Cayennepfeffer
200 g Thunfisch (a. d. Dose)	100 g Krabbenfleisch
2 hartgekochte Eier	1/2 klein. Zitrone
3 EL Mayonnaise	einige Blätter Kopfsalat
Salz	1 klein. Glas deutscher Kaviar (50 g)
Pfeffer	

Artischockenböden und Thunfisch gut ab tropfen lassen. Thunfisch und gepellte Eier im Mixer oder mit Zerkleinerungsstab pürieren, nach und nach die Mayonnaise zufügen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Krabben in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Gewaschene Salatblätter auf einer Platte auslegen, darauf die Artischockenböden setzen und mit der Thunfischmayonnaise füllen. Die Krabben auf die Mayonnaise geben, mit einer kleinen halben Scheibe Zitrone und

Kaviar garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.7 Kleine Artischocken

Dieses delikate Gemüse ist verwandt mit den Disteln; je jünger es ist, desto zarter sind die Blumen, unter deren äußeren Blättern sich die delikaten Artischockenherzen verbergen. Wenn sie klein, jung und ganz frisch sind, können sie, roh oder nur kurz blanchiert, auch als Salat zubereitet werden. Damit man sie mit Stumpf und Stiel verzehren kann, ist es wichtig, dass beim Rüsten großzügig alle harten Blätter oder Blattspitzen entfernt werden. Die Schnittflächen laufen nicht schwarz an, wenn sie sofort im Inneren einer ausgepressten Zitrone herumgedreht werden. In siedendem Salzwasser sind sie in wenigen Minuten gar. Die abgetropften, noch warmen Artischocken mit Salz leicht würzen und mit Olivenöl beträufeln. So nature zubereitet, schmecken sie ausgezeichnet als leichte Vorspeise oder Gemüsebeilage zu Braten oder grilliertem Fleisch.

## 7.8 Reis mit Artischocken und Champignons

300 g Reis	1 Tütchen Safran
2 Artischocken	1 Zitrone, Saft von
200 g Champignons	6 EL Olivenöl
20 g Butter	2 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Artischocken putzen, die äußeren harten und welken Blätter entfernen, in mit Zitronensaft gesäuertem Wasser waschen. Abgießen, mit Küchenpapier abtrocknen, längs halbieren, Bart entfernen und längs in Scheiben schneiden.

Pilze säubern, erdige Teile entfernen. Kurz in fließend kaltem Wasser waschen, abtrocknen und die größeren halbieren.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch sanft glasig dünsten.

Pilze, Artischocken und einen EL Petersilie in die Pfanne geben. Bei starker Hitze vier Minuten garen, dabei häufig umrühren. Salzen, pfeffern und etwas warmes Wasser zugießen. Hitze auf ein Minimum reduzieren, Knoblauch entfernen und zwölf Minuten weiter garen. Reis in Salzwasser garen, in dem der Safran aufgelöst wurde. Den Reis al dente abgießen. Mit der vorbereiteten Soße anmachen und kurz in der Pfanne unter Rühren ziehen lassen. Mit Butter überziehen, umrühren, in eine Schüssel geben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

## 7.9 Risotto mit Artischocken

350 g Reis	1 l Gemüsebrühe
7 mittelgroße Artischocken	20 g Butter
1 Zwiebel	gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz
Olivenöl	Pfeffer

Zwiebel abziehen und hacken, mit wenig Öl in einem Topf anbraten und wenn sie Farbe annimmt, Reis zugeben. Reis anrösten, dann die ganze Brühe zugießen, mit Salz abschmecken, aufkochen, abdecken, Hitze auf ein Minimum reduzieren und Reis gar kochen.

Inzwischen Artischockencreme vorbereiten: Artischocken waschen, äußere Blätter entfernen, dornige Teile und den Bart innen entfernen. Artischocken in Schnitze von ca. einem halben cm schneiden (bis auf einen, der zum Garnieren dient) und in einer Lage in einer weiten Pfanne mit wenig Öl anordnen. Zerdrückten Knoblauch und ausreichend Wasser zugeben, um die Schnitze fast vollständig zu bedecken. Die restliche, ganz gebliebene Artischocke ebenfalls hineingeben, Deckel auflegen und bei niedriger Hitze gar kochen.

Wenn die Artischocken zart geworden sind, reichlich gehackte Petersilie zugeben und alles im Mixer pürieren, bis auf die ganze Artischocke. Die Creme mit Olivenöl und Pfeffer würzen und warmstellen. Falls sie zu dünnflüssig ist, auf dem Herd etwas einkochen.

Wenn der Reis gar ist und die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, mit Butter überziehen. Artischockencreme zugeben und gut umrühren, um alles zu vermengen. Reis auf einen Servierteller geben. Die ganz gebliebene Artischocke öffnen wie eine Blume und auf dem Reis dekorieren. Sofort servieren.

Aus Apulien.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

## 8 Vorspeisen, Suppen

### 8.1 Andalusische Artischockensuppe

125 g Zwiebeln	1 gestr. El Kreuzkümmel (gemahlen)
30 g getrocknete Apfelringe	3 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	2 l Lammfond (a. d. Glas)
550 g Lammkeule (ohne Knochen)	8 mittelgroße Artischocken (à 125 g)
Salz	120 ml Zitronensaft
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	200 g kleine Tomaten
9 EL Olivenöl	250 g Kichererbsen (a. d. Dose)
1 Tütchen Safranfäden	1 Bd. glatte Petersilie

Zwiebeln und Apfelringe fein würfeln. Den Knoblauch durchpressen. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, 2 cm groß würfeln, salzen und pfeffern.

Bei starker Hitze in 6 El Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel kurz mitdünsten. Safran, Kreuzkümmel und Tomatenmark schnell unterrühren. Mit dem Fond auffüllen. Die Suppe salzen, pfeffern und 1 Stunde leise kochen lassen.

Die Artischocken putzen, und längs halbieren. Sofort in Zitronenwasser (aus 3 l Wasser und 100 ml Zitronensaft) legen. Tomaten halbieren. Kichererbsen abrausen und abtropfen lassen. Petersilie grob hacken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Artischocken in die Suppe geben, 4 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten und Kichererbsen, zum Schluss Petersilie, restlichen Zitronensaft und das Öl. Noch einmal abschmecken.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen:

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde, 40 Minuten

**pro Portion (bei 6 Portionen):** 380 kcal / 1594 kJ; E 26 g, F 21 g, KH 21 g

### 8.2 Artischocken im Kräutersud

4 Artischocken	200 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
1 Zitrone unbehandelte	1 Bd. gemischte Provence-Kräuter
Salz	(Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei)
2 Tomaten	1 TL Lavendelblüten (frisch oder getrocknet)
3 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	
4 EL Olivenöl	
200 ml Weißwein trockener	

1. Die Artischocken auf ein Brett legen, mit der Handkante (wie beim Karate) den Stiel abschlagen (die Fasern werden dadurch aus dem Boden entfernt). Die Zitrone auspressen. Die Artischocken in Salzwasser und 2 Esslöffeln von dem Zitronensaft, zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

2. Für den Fond die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. 2 El. von dem Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten, ohne zu bräunen. Den Weißwein aufgießen.

3. Von der Zitrone einige Schalenstreifen dünn abschneiden, mit dem restlichen Saft und dem Kalbsfond dazugeben, etwas einkochen. Die Kräuter ohne die harten Stiele fein hacken, mit dem Lavendel und den Tomaten zum Fond geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Artischocken umgedreht abtropfen lassen, auf Teller geben. Das restliche Olivenöl unter die Sauce quirlen, die Artischocken mit der Sauce umgießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

720 kJ

### 8.3 Artischocken mit Butter

*Zutaten*

4 Artischocken

4 EL Zitronensaft

Salz

200 g Butter

1. Die Artischockenstiele abbrechen, die Bruchstellen geradeschneiden und die Schnittflächen sofort mit Zitronensaft einreiben. Bei größeren Artischocken die Blattspitzen mit einer Küchenschere großzügig abschneiden. 2. Die Artischocken in kochendes Salzwasser geben und im geschlossenen Topf je nach Größe 35-45 Minuten garen lassen: Wenn sich die Blätter leicht herauslösen lassen, ist die Artischocke gar.

3. Die Artischocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Jede Artischocke mit 50 g Butter servieren. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Artischocken mit Butter Hauptgericht: Mariniertes Rindfleisch Dessert: Zuppa inglese

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 460 kcal (1926 kJ)

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

### 8.4 Artischocken mit Estragonsoße

Salzwasser	1 EL Balsamessig
1 Zitrone, Saft von	Salz
4 Artischocken	Pfeffer
<i>Soße:</i>	Zucker
1 Ei	1/8 l Öl
2 EL körniger Dijonsenf	1 Bd. Estragon
	200 g Crème fraîche

Salzwasser mit Zitronensaft ankochen. Von den Artischocken die Stiele abschneiden. Artischocken sofort in das Wasser geben - das Gemüse soll bedeckt sein - und 35 bis 40 Minuten fortkochen. Gemüse kopfüber auf einem Sieb abtropfen lassen, damit das Kochwasser ganz herauslaufen kann.

Aus den angegebenen Zutaten eine Mayonnaise bereiten.

Estragonblätter abzupfen, hacken und mit Crème fraîche unter die Mayonnaise rühren. Soße getrennt zu den Artischocken servieren.

### 8.5 Artischocken mit Kräuter-Käse-Dip

2 Artischocken	1 Bd. Petersilie, glatte
5 EL Zitronensaft	80 g Gouda (mittelalt)
Salz	1 Pkt. Doppelrahmfrischkäse (200 g)
1 l Wasser	1/8 l Schlagsahne
1 Bd. Schnittlauch	Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Bd. Basilikum	

Stiele der Artischocken abbrechen oder abschneiden. Artischocken längs halbieren, mit 4 EL Zitronensaft beträufeln und in kochendem Salzwasser 30 - 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen.

In der Zwischenzeit die Kräuter fein hacken. Käse fein raspeln. Frischkäse mit Sahne verrühren, mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter und den Gouda unter den Frischkäse rühren und die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Artischocken gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Das Heu mit einem Teelöffel herauslesen und die Käsecreme in die Artischocken spritzen. Lauwarm oder kalt servieren. Dazu passen Cracker.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Pro Portion:** 770 kcal / 3223 kJ

### 8.6 Artischocken mit verschiedenen Dips

1 Scheib. Joghurt	50 g Mayonnaise (siehe Grundrezept)
Salz, Pfeffer	2 EL gehackte Küchenkräuter
1 EL Paprika edelsüß	Salz, Pfeffer
1 TL Rapshonig	1 TL Meerrettich
1 EL Tomatenmark	1 Zwiebel
2 EL fein gewürfelte marinierte Paprika	1 TL scharfer Senf
150 g Mayonnaise (siehe Grundrezept)	3 EL Essig
1 EL gehackte Küchenkräuter	8 EL kaltgepresstes Rapsöl
Pfeffer, Meersalz	Salz
2 TL Senf	4 mittelgroße Artischocken
3 Knoblauchzehen	

Die Artischocken in Salzwasser mit dem Zitronensaft etwa 30 Minuten kochen. Für die Saucen jeweils die Zutaten miteinander verrühren und in kleine Schälchen füllen. Die Blätter der Artischocken abzupfen und in die drei Saucen dippen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 8.7 Artischocken mit zwei Dips

4 Artischocken (à ca. 300 g)	2 Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 Zitronen, Saft von	2-3 EL (ca. 60 g) Mandarinen (Dose)
250 g Magerquark	1/2 TL Curry, ca.
100 g Salatcreme	evtl. unbehandelte Zitrone

Von den Artischocken die Stiele abschneiden. Evtl. die Blattspitzen mit einer Schere abschneiden. Artischocken waschen. Ca. 2 l Salzwasser und Zitronensaft aufkochen. Artischocken darin zugedeckt 30-45 Minuten garen. Quark und Salatcreme glatt rühren, halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Lauchzwiebeln und Knoblauch unter eine Hälfte Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandarinen, evtl. bis auf 2 Stück zum Garnieren, fein würfeln. Unter die übrige Creme rühren. Mit Curry und Salz abschmecken. Mit Rest Mandarinen garnieren. Artischocken herausheben und abtropfen lassen. Mit den Dips anrichten. Mit Zitrone garnieren. Dazu schmeckt Weißbrot.

Getränk: kühler Weißwein.

Hinweis: Artischocken sind gar, wenn sich ein Blatt leicht herausziehen lässt.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 180 kcal / 750 kJ; E 12 g, F 9 g, KH 12 g

## 8.8 Artischocken-Cocktail

1 klein. Radicchiosalat	4 Sardellenfilets
2 Dos. Artischockenherzen	2 Eier, hartgekochte
100 g Schinken, roher	1/2 Bund Petersilie
<i>Salatsauce:</i>	1/2 Bd. Schnittlauch
2 EL Senf, mittelscharfer	1 TL Estragon
100 ml Weißwein	20 g Kapern
2 EL Essig	Salz
3 EL Öl	Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker

Den Radicchio putzen, waschen, vierteln, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Artischocken abgetropft in Stücke schneiden, Schinken würfeln. Für die Salatsauce Senf, Weißwein, Essig und Öl verrühren. Die Zwiebel pellen und klein würfeln. Sardellenfilets, Eier, Petersilie, Schnittlauch, Estragon und Kapern fein hacken. Alle Zutaten unter die Salatsauce mischen und abschmecken. Gut durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

## 8.9 Artischocken-Frittata

10 eingelegte Artischockenherzen (aus dem Glas)	6 Eier (Größe M)
1 Knoblauchzehe	3 EL frisch geriebener Parmesan
100 g frische Kräuter, ca. (z.B. Petersilie, Löwenzahn, Fenchelgrün, zarte Sellerieblätter, Schnittlauch, Rucola)	3 EL Milch
	1 EL Mehl
	Salz
	Pfeffer
	geriebene Muskatnuss
	2 EL Butter
	1 EL Olivenöl

Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und vierteln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Eier mit Käse, Milch und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Artischocken darin kurz andünsten, Kräuter untermischen. Die Eiermasse über die Artischocken gießen und bei kleiner Hitze backen. Sobald die Masse auf der Unterseite eine schöne Kruste hat, mit einem Pfannenwender umdrehen und auf der anderen Seite braten.

Die Frittata in Portionsstücke schneiden, warm oder kalt mit etwas Tomatenölsauce

anrichten.

**Mengenangabe:** 8-10 Portionen

### 8.10 Artischocken-Schaumsuppe

1 EL Olivenöl	4 dl Gemüsebouillon
1 Knoblauchzehe, gepresst	1/4 TL Zucker
1 EL Petersilie, fein gehackt	Öl zum Braten
2 Dos. Artischockenherzen (je ca. 390 g), kalt abgespült, abgetropft,	1 dl Halbrahm
2 Herzen beiseite gestellt, Rest grob gehackt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 1/2 dl Champagner oder Prosecco	wenig Petersilie, fein gehackt, zum Garnieren

Öl warm werden lassen, Knoblauch, Petersilie und Artischocken ca. 3 Min. andämpfen. Champagner und Bouillon dazugießen, den Zucker darunter rühren, ca. 10 Min. köcheln, pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgießen. Beiseite gestellte Artischockenherzen mit Haushaltspapier trockentupfen, längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Artischockenscheiben begeben, beidseitig ca. 5 Min. knusprig braten (siehe Tipp). Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Rahm in die Suppe geben, diese nur noch heiß werden lassen, würzen, mit einem Mixstab schaumig rühren. In Suppenteller verteilen, gebratene Artischocken darauf verteilen, garnieren.

Tipp: die Artischockenscheiben auf Haushaltspapier in der Mikrowelle rösten: offen 3 Min./850W.

Lässt sich vorbereiten: - Suppe ohne Rahm 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. - Artischockenscheiben 1/2 Tag im Voraus braten, zugedeckt beiseite stellen.

VEGETARISCHES FESTMENU - Gefüllte Morcheln - Artischocken-Schaumsuppe - Süßkartoffel-Herzen - Kaki-Syllabub

**Mengenangabe:** 9 dl für 6 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Pro Person:** 162 kcal / 679 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 4 g

### 8.11 Artischockenblüten

100 g aufgetauter Blätterteig	getrockneter Majoran
8 in Öl eingelegte Artischocken	

Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und Kreise mit 4 cm Durchmesser ausstechen. Die Artischocken etwas öffnen, damit sie eine Blütenform bekommen und auf die Teigkreise legen,

die vorher etwas eingeschnitten werden. Backofen auf 180° vorheizen. Die Artischocken mit Majoran bestreuen, auf ein Backblech legen und 12 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Garzeit:** 12 Minuten

**Zubereitung:** 10 Minuten

### 8.12 Artischockenböden 'Surprise'

1 Dos. Artischockenböden	1/2 Zitrone, Saft von
1 Kopf grüner Salat	Zucker
4 hartgekochte Eier	Salz
1 Dos. Thunfisch	Pfeffer
125 g Mayonnaise	1 Bd. gehackter Dill
1/2 Becher Joghurt	

Die Artischockenböden auf den vorbereiteten Salatblättern anrichten. Eier fein hacken, Thunfisch mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerteilen, schichtweise auf die Artischockenböden geben und mit der Dillmayonnaise überziehen. Dafür Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Dill unterheben. Mit Toast als Vorgericht reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 8.13 Artischockenböden mit Kräuter-Nuss-Creme

1 Dos. (425 ml) Artischockenböden	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Walnusskerne	1 mittelgroße Tomate
2-3 Stiele Salbei	evtl. unbeh. Zitrone und Kräuter zum Garnieren
150 g Ricotta-Käse oder Frischkäse	
1 EL Olivenöl	

Artischocken abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken. Salbei waschen, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ricotta und Öl glatt rühren. Salbei und Walnüsse darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Artischockenböden mit der Ricotta-Masse füllen und mit Tomatenwürfeln bestreuen. Auf Zitronenscheiben anrichten. Garnieren. Dazu schmeckt Baguette. Getränk: trockener Sherry.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 200 kcal; E 7 g, F 13 g, KH 12 g

### 8.14 Artischockenherzen in Tomatensalsa

16 Artischockenherzen (aus der Dose), ca.	4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	3 EL gehackte gemischte Kräuter,
2 Knoblauchzehen	z.B. Basilikum, Majoran, Petersilie, Thymi-
4 Tomaten	an
etwas Öl zum Braten	Salz
3 EL Sherryessig	1 Prise Zucker
50 ml trockener Sherry	schwarzer Pfeffer

Artischocken abtropfen lassen, anschließend halbieren und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Tomaten 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend häuten und halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, klein würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig anbraten. Tomaten hinzugeben und etwa 8 Minuten mitschmoren. Vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Sherryessig und Sherry vermischen, das Olivenöl langsam darunterschlagen und alles unter die Tomatensalsa rühren. Gehackte Kräuter unterrühren. Salsa mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, anschließend einköcheln lassen.

Artischockenherzen in einer flachen Form anrichten und mit der Tomatensauce übergießen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit kräftigem Bauernbrot servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten (plus Marinier-, Gar- und Ziehzeit)

**pro Portion ca.:** 81 kcal / 340 kJ; E 3 g, F 3 g, KH 7 g

### 8.15 Artischockensuppe mit Linsen

1 Zwiebel	Salz
220 g Artischockenböden (Dose)	40 g rote Linsen
1 EL Öl	1 Bd. Petersilie
400 ml Gemüsebrühe (instant)	150 g Crème fraîche
1/2 Zitrone, Saft von	Pfeffer
40 g Wildreis	

Zwiebel abziehen und würfeln. Artischocken abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Artischockenböden grob zerkleinern. Zwiebel im Öl anbraten, Artischocken zufügen. Brühe, Artischockensud und Zitronensaft angießen. Zugedeckt 20-25 Min. köcheln.

Wildreis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen, abtropfen lassen. Linsen ebenfalls in Salzwasser 4-5 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken. Artischocken in der Brühe pürieren. Crème fraîche einrühren, kurz erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterziehen. Wildreis sowie Linsen auf Suppentassen verteilen und mit Suppe auffüllen. Nach Wunsch mit Crème fraîche garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 210 kcal; E 3 g, F 17 g, KH 12 g

## 8.16 Blätterteigpastete mit Artischocken (*Totia di carciofi*)

4 groß. Artischocken,	4 Eier,
Salz,	1 Scheib. Räucherzunge (75 g),
2 Amaretti (diese Mandelmakronen gibt es in italienischen Lebensmittelgeschäften),	1 Scheib. gekochter Schinken (75 g),
2 EL Tomatenmark,	1 Pkg. tiefgekühlter Blätterteig,
20 g Semmelbrösel,	Butter,
	etwas Milch.

Tiefgekühlten Blätterteig etwas auftauen lassen. Die Artischocken von den harten äußeren Blättern befreien, Blattspitzen und Stiele abschneiden und sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser geben. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Artischocken hineingehen und in etwa 45 Min. gar kochen lassen. Aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Im Mixer pürieren, dabei etwas von dem Kochwasser dazugeben, damit die Masse cremig wird. Das Püree in eine Schüssel geben und mit den fein zerstoßenen Mandelmakronen, dem Tomatenmark, den Semmelbröseln, dem Eigelb und einer Prise Salz gründlich verrühren. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig darunterheben. Den Schinken und die Zunge in kleine Würfel schneiden und zu dem Püree geben. Die angetauten Blätterteigstücke vorsichtig auseinander nehmen und in 2 Portionen teilen. Die Ränder der Stücke mit Wasser befeuchten und aneinanderlegen. 2 dünne runde Teigblätter ausrollen (eines etwas größer als das andere). Eine Springform mit Butter ausstreichen und mit dem größeren Teigblatt so auslegen, dass der Rand der Form ganz bedeckt ist. Die zubereitete Füllung auf den Teig geben und mit einem Löffelrücken glattstreichen. Das kleinere Teigblatt vorsichtig darauflegen, überflüssigen Teig abschneiden. Die Teigränder zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken und nach innen zu einem Rand einrollen. Die Oberfläche mit etwas Milch bestreichen und mit einem spitzen Messer einige Schnitte anbringen. Die Artischockentorte im vorgeheizten Backofen (220 Grad) in etwa 40 Min. goldbraun backen. Lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** knapp 2 Std.

### 8.17 Carciofi in Pinzimonio - Artischocken mit Vinaigrette-Dip

4 Artischocken (ca. je 250g)	trone
<i>Für die Vinaigrette:</i>	5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig oder der Saft einer Zi-	Salz
	Pfeffer

Artischocken kalt abwaschen und den Stil am besten frisch anschneiden. In einem Krug oder auf einem großen Teller anrichten. In mehreren kleinen Schälchen jeweils eine Vinaigrette rühren: Olivenöl und Weißweinessig mit der Gabel verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Tisch werden die Blätter nun einzeln aus der Artischocke gezupft und in die Vinaigrette getunkt. Zum Schluss schneidet man den Stil ab. Er wird geschält und auch in den Dip getunkt.

Die sardischen Artischocken haben Stacheln an den Blütenblättern. Deshalb kappen einige Sarden die Stacheln mit dem Küchenmesser. Doch wer aufpasst, läuft keine Gefahr sich beim Verzehr zu stechen. Übrigens werden geputzte rohe Artischockenstückchen in einem Menü auch mit kleinen Scheiben Bottarga (getrockneter Rogen der Meeräsche) in einer Olivenölmarinade als Vorspeise gereicht.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

### 8.18 Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade

1 Schale(n) Kresse	Jodsalz, Pfeffer
3 Egerlinge	1 Ministangenbrot
1 Tomate	1 1/2 EL Trüffelöl
8 Artischockenherzen (Glas)	3 EL Balsamicoessig
200 g Rinderfilet	1 Zitrone

Rinderfilet im Tiefkühler gut anfrieren. Artischockenherzen vierteln. Tomate abziehen, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Kresse abschneiden; Zitrone halbieren und Saft pressen. Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben. Ministangenbrot im Ofen kross backen. Rinderfilet mit Aufschnittmaschine oder scharfem Messer hauchdünn aufschneiden und auf flachem Teller rundum auflegen. Balsamico in eine Glasschüssel geben; Zitronensaft, Trüffelöl zugeben und Tomatenwürfel unterheben, mit Pfeffermühle und wenig Jodsalz würzen - gut verrühren. Artischockenherzen vierteln, auf das Carpaccio verteilen, Trüffelmarinade gleichmäßig darüber träufeln. Mit einem Gurkenhobel Egerlingspäne darüber hobeln und Kresse darüber streuen. Mit Pfeffermühle nochmals kurz darüber gehen, Stangenbrot aufschneiden und am Tellerrand anlegen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**8.19 Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse***Für das Gemüse*

2 groß. Tomaten  
 4 klein. Artischocken  
 1/2 Zitrone  
 20 g Butter  
 1 EL gehackte Basilikumblätter  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Prise Zucker

1 EL Olivenöl

*Für die Scampi:*

8 groß. Scampi (Langustinschwänze)  
 2 EL Olivenöl  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz  
 grob gemahlener Pfeffer  
 1/2 Zitrone, Saft von

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Artischocken entstielen und vierteln, die harten Blattspitzen abschneiden. Das Heu im Innern herauslösen und die Schnittflächen mit Zitrone abreiben.

Die Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Tomatenstücke darin anschwitzen. Mit Basilikum, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Artischockenviertel im heißen Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Tomaten mischen. Einige Minuten köcheln lassen.

Die Scampi waschen, den Kopf abtrennen und mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren. Den dunklen Darm am Rücken entfernen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die geschälte, klein gehackte Knoblauchzehe darin goldgelb braten. Die Scampihälften in das Fett geben und bei starker Hitze unter Wenden 2 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und noch weitere 2 Minuten braten lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Gemüse anrichten. Mit knusprigem Weißbrot genießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**8.20 Gefüllte Artischocken mit Thunfisch**

4 groß. Scheiben Weißbrot  
 8 Artischockenböden (aus der Dose)  
 100 g Thunfisch in Sud (aus der Dose)  
 1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl  
 3 EL geschälte Tomaten (aus der Dose)  
 3 Stängel Petersilie  
 1 EL Schnittlauchröllchen

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Aus den Weißbrotscheiben je 2 Kreise in Größe der Artischockenböden schneiden.

Die Artischocken abspülen, in einem Sieb abtropfen und anschließend auf Küchenpapier trocknen lassen. Den Thunfisch in einem Sieb ebenfalls abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen. Das Olivenöl in ein Schälchen gießen, Knoblauch dazupressen und damit gut verrühren.

Die Brotkreise mit dem Knoblauchöl bestreichen, anschließend auf ein Backblech legen

und im vorgeheizten Backofen von beiden Seiten knusprig braun braten. Die Tomaten mit einem Messer klein hacken und mit dem Thunfisch verrühren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Petersilie zu den Tomaten geben und darunterhören. Die Artischockenböden damit füllen und diese auf die Brotkreise setzen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

**pro Portion ca.:** 199 kcal / 837 kJ; E 7 g, F 11 g, KH 17 g

### 8.21 Marinierte Artischocken mit Sherry

12 klein. Artischockenherzen (aus dem Glas)	Salz, Pfeffer 1 Zweig Thymian
1 Zwiebel	200 ml Sherry
3 EL Olivenöl	1 EL Sherryessig
1 grüne Paprikaschote	100 g Serranoschinken
1 Knoblauchzehe	

Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, hacken und in dem Öl glasig dünsten. Paprikaschote putzen, waschen, trocknen und würfeln. Zu den Zwiebeln geben. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Thymian waschen und dazugeben. Mit Sherry und Sherryessig aufkochen. Die Artischockenherzen darin bei geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Serranoschinken in schmale Streifen schneiden und daruntermischen. Artischocken mit dem Sud in eine Schale füllen und erkalten lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten (plus Ziehzeit)

**pro Portion ca.:** 200 kcal / 840 kJ; E 8 g, F 11 g, KH 5 g

### 8.22 Überbackene Artischocken

1 Dos. Artischockenherzen	Salz
100 g gek. Schinken	Pfeffer
Butter zum Einfetten	2 EL geriebener Käse
250 g TK-Muscheln	125 ml Sahne

Die Artischockenherzen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Schinken in Streifen schneiden und mit den Artischockenherzen in eine Auflaufform geben. Das aufgetaute Muschelfleisch ebenfalls in die Auflaufform geben. Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne mit dem Käse vermischen und über die Zutaten gießen. Den Auflauf bei 220°C ca.

15-20 Min. überbacken.



## Index

### ANTJE

- Artischockenböden mit Pilzfüllung, 46
- Nudelsalat 'Sonniger Süden', 39

### APRIL

- Andalusische Artischockensuppe, 51
- Artischocken in Rotwein, 10
- Artischocken mit Sardellen, 13
- Artischockenböden mit Garnelen, 17
- Entenbrust an Artischockensauce, 47
- Frühkartoffeln mit Artischocken, 1
- Kleine Artischocken, 49
- Lammkeule mit Artischocken, 4
- Lammkoteletts mit Reishauben und Artischockengemüse, 5
- Lauwarmer Artischocken-Salat, 38
- Pasta mit jungen Artischocken, 30
- Salatteller mit Artischocken, 40

### ARTISCHOCKE

- Agnello con carciofi - Geschmortes Lamm mit Artischocken, 3
- Andalusische Artischockensuppe, 51
- Artischocke 'Rustical', 9
- Artischocken, 45
- Artischocken im Kräutersud, 51
- Artischocken in Marinade, 9
- Artischocken in Rotwein, 10
- Artischocken mit Butter, 52
- Artischocken mit Estragon-Hollandaise, 10
- Artischocken mit Estragonsoße, 52
- Artischocken mit Käsefüllung, 11
- Artischocken mit Kräuter-Käse-Dip, 53
- Artischocken mit Kräuterdip, 12
- Artischocken mit Parmesan und Butter, 12
- Artischocken mit Pilzfüllung, 13
- Artischocken mit Sardellen, 13
- Artischocken mit Thonsauce, 14
- Artischocken mit Tomaten, 15
- Artischocken mit verschiedenen Dips, 53

- Artischocken mit zwei Dips, 54
- Artischocken Napoletana, 15, 16
- Artischocken-Carpaccio, 17
- Artischocken-Cocktail, 55
- Artischocken-Frittata, 55
- Artischocken-Kartoffel-Auflauf, 45
- Artischocken-Pizza, 23
- Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23
- Artischocken-Salat, 35
- Artischocken-Sauce, 43
- Artischocken-Schaumsuppe, 56
- Artischocken-Törtchen, 25
- Artischockenblüten, 56
- Artischockenböden 'Surprise', 57
- Artischockenböden mit Garnelen, 17
- Artischockenböden mit Kräuter-Nuss-Creme, 57
- Artischockenböden mit Pilzfüllung, 46
- Artischockengemüse, 18
- Artischockengemüse und Pilze mit Kartoffeln, 18
- Artischockenherzen in Tomatensalsa, 58
- Artischockenpie, 25
- Artischockensalat, 35
- Artischockensalat mit Parmesanblättern, 36
- Artischockensalat mit Poulet, 37
- Artischockensoße mit weißen Bohnen, 26
- Artischockensuppe mit Linsen, 58
- Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi), 59
- Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln, 19
- Carciofi in Pinzimonio - Artischocken mit Vinaigrette-Dip, 60
- Carciofi in Teglia - Artischockengemüse, 1
- Carciofi Lessati - Gekochte Artischockenherzen, 1

- Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade, 60
- Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 37
- Crêpes mit Parmesan und Artischocken, 27
- Crespelle mit Artischocken, 46
- Entenbrust an Artischockensauce, 47
- Frühkartoffeln mit Artischocken, 1
- Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 61
- Gefüllte Artischocken, 19
- Gefüllte Artischocken mit Thunfisch, 61
- Gefüllte Artischockenböden, 20, 48
- Gnocchi mit Artischocken, 21
- Grüne Senfsauce, 43
- Handgemachte Pappardelle in Artischockenschaum mit Tiroler Speck, 27
- Kleine Artischocken, 49
- Koteletts mit Schinken & Artischocken, 3
- Lachssauce, 43
- Lammkeule mit Artischocken, 4
- Lammkoteletts mit Artischocken, 4
- Lammkoteletts mit Reishaube und Artischockengemüse, 5
- Lasagne mit Artischocken, 28
- Lauwarmer Artischocken-Salat, 38
- Lila Artischocken à la Barigoule, 21
- Makkaroni und Artischocken, 29
- Marinierte Artischocken mit Sherry, 62
- Nudelsalat 'Sonniger Süden', 39
- Orecchiette mit Artischocken, 29
- Pasta mit jungen Artischocken, 30
- Penne mit Artischocken und Bratwurst, 31
- Pizza 'capricciosa', 31
- Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvorsen mit Artischocken), 6
- Reis mit Artischocken und Champignons, 49
- Risotto mit Artischocken, 50
- Salat aus Lila Artischocken mit Parmesankäse, 39
- Salatteller mit Artischocken, 40
- Salatteller mit Artischockenherzen, 40
- Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 33
- Siebertassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken), 43
- Spaghetti mit Artischocken, 33
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- Überbackene Artischocken, 62
- Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 2
- AUFLAUF
- Artischocken-Kartoffel-Auflauf, 45
- Crêpes mit Parmesan und Artischocken, 27
- AUGUST
- Artischocken mit Kräuter-Käse-Dip, 53
- Artischocken mit Thonsauce, 14
- BEILAGE
- Carciofi in Teglia - Artischockengemüse, 1
- Carciofi Lessati - Gekochte Artischockenherzen, 1
- Frühkartoffeln mit Artischocken, 1
- BLAETTERTEIG
- Artischockenblüten, 56
- BLATTSALAT
- Salatteller mit Artischockenherzen, 40
- BOHNE
- Artischockensoße mit weißen Bohnen, 26
- Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 33
- BRATWURST
- Penne mit Artischocken und Bratwurst, 31
- BUEFFET

- Artischocken-Frittata, 55  
 Gefüllte Artischockenböden, 48
- CARPACCIO  
 Artischocken-Carpaccio, 17  
 Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade, 60
- CHAMPIGNON  
 Artischocke 'Rustical', 9  
 Reis mit Artischocken und Champignons, 49
- CHICOREE  
 Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 37
- COCKTAIL  
 Artischocken-Cocktail, 55
- CRPE  
 Crêpes mit Parmesan und Artischocken, 27
- DEZEMBER  
 Artischocken-Sauce, 43  
 Artischocken-Schaumsuppe, 56
- DIP  
 Artischocken mit Kräuterdip, 12  
 Artischocken mit verschiedenen Dips, 53
- EI  
 Artischocken-Frittata, 55
- EINFACH  
 Artischocken im Kräutersud, 51  
 Artischocken mit Kräuter-Käse-Dip, 53  
 Pasta mit jungen Artischocken, 30  
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- ENTE  
 Entenbrust an Artischockensauce, 47
- ERBSE  
 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 33  
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- ESTRAGON  
 Artischocken mit Estragon-Hollandaise, 10
- FEBRUAR  
 Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23
- FISCH  
 Gefüllte Artischocken mit Thunfisch, 61
- FISCH  
 Artischocken mit Sardellen, 13  
 Siebentassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken), 43
- FLEISCH  
 Agnello con carciofi - Geschmortes Lamm mit Artischocken, 3  
 Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23  
 Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade, 60  
 Koteletts mit Schinken & Artischocken, 3  
 Lammkeule mit Artischocken, 4  
 Lammkoteletts mit Artischocken, 4  
 Lammkoteletts mit Reishauben und Artischockengemüse, 5  
 Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoreisen mit Artischocken), 6  
 Siebentassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken), 43
- FONDUE  
 Artischocken-Sauce, 43
- FRANKREICH  
 Artischocken mit Estragonsoße, 52  
 Überbackene Artischocken, 62
- GAESTE  
 Artischocken im Kräutersud, 51  
 Artischockenpie, 25  
 Pizza 'capricciosa', 31  
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- GARNELE  
 Artischockenböden mit Garnelen, 17
- GEFLUEGEL  
 Artischockensalat mit Poulet, 37

- Entenbrust an Artischockensauce, 47
- GEMUESE
- Artischocke 'Rustical', 9
  - Artischocken, 45
  - Artischocken in Marinade, 9
  - Artischocken in Rotwein, 10
  - Artischocken mit Estragon-Hollandaise, 10
  - Artischocken mit Käsefüllung, 11
  - Artischocken mit Parmesan und Butter, 12
  - Artischocken mit Sardellen, 13
  - Artischocken mit Thonsauce, 14
  - Artischocken mit Tomaten, 15
  - Artischocken mit verschiedenen Dips, 53
  - Artischocken Napoletana, 15, 16
  - Artischocken-Carpaccio, 17
  - Artischockenböden mit Garnelen, 17
  - Artischockengemüse, 18
  - Artischockenherzen in Tomatensalsa, 58
  - Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln, 19
  - Carciofi in Teglia - Artischockengemüse, 1
  - Gefüllte Artischocken, 19
  - Gefüllte Artischocken mit Thunfisch, 61
  - Gefüllte Artischockenböden, 20
  - Grüne Senfsauce, 43
  - Kleine Artischocken, 49
  - Lachssauce, 43
  - Lila Artischocken à la Barigoule, 21
  - Marinierte Artischocken mit Sherry, 62
  - Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- GERICHT
- Pizza 'capricciosa', 31
- GNOCCHI
- Gnocchi mit Artischocken, 21
- GRUNDLAGE
- Artischocken, 45
- GULASCH
- Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoresen mit Artischocken), 6
- HERZHAFT
- Artischocken-Törtchen, 25
- HOLLAND
- Artischockenböden mit Pilzfüllung, 46
  - Nudelsalat 'Sonniger Süden', 39
- HUHN
- Artischockensalat mit Poulet, 37
- INFORMATION
- Kleine Artischocken, 49
- ITALIEN
- Agnello con carciofi - Geschmortes Lamm mit Artischocken, 3
  - Artischocken-Kartoffel-Auflauf, 45
  - Artischockenblüten, 56
  - Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi), 59
  - Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln, 19
  - Carciofi in Pinzimonio - Artischocken mit Vinaigrette-Dip, 60
  - Carciofi in Teglia - Artischockengemüse, 1
  - Carciofi Lessati - Gekochte Artischockenherzen, 1
  - Crêpes mit Parmesan und Artischocken, 27
  - Crespelle mit Artischocken, 46
  - Gefüllte Artischocken, 19
  - Lasagne mit Artischocken, 28
  - Makkaroni und Artischocken, 29
  - Penne mit Artischocken und Bratwurst, 31
  - Reis mit Artischocken und Champignons, 49
  - Risotto mit Artischocken, 50
  - Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 33
  - Spaghetti mit Artischocken, 33
  - Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34

- Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 2
- JAKOBSMUSCHEL  
Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 37
- JANUAR  
Gnocchi mit Artischocken, 21  
Lammkoteletts mit Artischocken, 4  
Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoresen mit Artischocken), 6
- JULI  
Artischocken mit zwei Dips, 54  
Artischocken-Törtchen, 25  
Artischockenböden mit Kräuter-Nuss-Creme, 57
- JUNI  
Artischocken-Törtchen, 25
- KAESE  
Artischockenböden mit Pilzfüllung, 46  
Artischockenpie, 25  
Artischockensalat mit Parmesanblättern, 36  
Nudelsalat 'Sonniger Süden', 39  
Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- KALORIENARM  
Artischocken im Kräutersud, 51
- KARTOFFEL  
Artischocken-Kartoffel-Auflauf, 45  
Artischockengemüse und Pilze mit Kartoffeln, 18  
Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln, 19  
Frühkartoffeln mit Artischocken, 1
- KOTELETT  
Lammkoteletts mit Reishaube und Artischockengemüse, 5
- KRAEUTER  
Artischocken im Kräutersud, 51  
Artischocken mit Kräuterdip, 12
- LACHS  
Lachssauce, 43
- LAMM  
Agnello con carciofi - Geschmortes Lamm mit Artischocken, 3  
Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23  
Koteletts mit Schinken & Artischocken, 3  
Lammkeule mit Artischocken, 4  
Lammkoteletts mit Artischocken, 4  
Lammkoteletts mit Reishaube und Artischockengemüse, 5
- LAMMKOTELETT  
Koteletts mit Schinken & Artischocken, 3
- LASAGNE  
Lasagne mit Artischocken, 28
- LINSE  
Artischockensuppe mit Linsen, 58
- MAERZ  
Artischockensalat mit Poulet, 37  
Salatteller mit Artischockenherzen, 40
- MAI  
Artischocke 'Rustical', 9  
Artischocken, 45  
Artischocken mit Tomaten, 15  
Artischocken Napoletana, 15, 16  
Artischocken-Carpaccio, 17  
Artischocken-Salat, 35  
Artischockenböden 'Surprise', 57  
Gefüllte Artischockenböden, 20  
Grüne Senfsauce, 43  
Lachssauce, 43
- MAKKARONI  
Makkaroni und Artischocken, 29
- MEERESFRUCHT  
Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 61  
Gefüllte Artischockenböden, 20
- MEHLSPEISE  
Artischocken-Pizza, 23  
Artischocken-Törtchen, 25  
Artischockenpie, 25  
Crêpes mit Parmesan und Artischocken, 27
- MENUE

- Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23
- MOSEL  
Siebentassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken), 43
- MOZZARELLA  
Artischockenpie, 25  
Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- MUSCHEL  
Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 37
- NOVEMBER  
Artischocken-Sauce, 43  
Artischocken-Schaumsuppe, 56
- NUDEL  
Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23  
Artischockensoße mit weißen Bohnen, 26  
Handgemachte Pappardelle in Artischockenschaum mit Tiroler Speck, 27  
Lasagne mit Artischocken, 28  
Makkaroni und Artischocken, 29  
Nudelsalat 'Sonniger Süden', 39  
Orecchiette mit Artischocken, 29  
Pasta mit jungen Artischocken, 30  
Penne mit Artischocken und Bratwurst, 31  
Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 33  
Spaghetti mit Artischocken, 33  
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- OLIVE  
Pizza 'capricciosa', 31  
Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32  
Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 2
- OMELETT  
Artischocken-Frittata, 55  
Crespelle mit Artischocken, 46
- ORECCHIETTE  
Orecchiette mit Artischocken, 29
- P2  
Artischocken mit Kräuter-Käse-Dip, 53
- P4  
Artischocken mit Butter, 52  
Artischocken mit Käsefüllung, 11  
Artischocken-Cocktail, 55  
Artischockengemüse und Pilze mit Kartoffeln, 18  
Artischockensalat, 35  
Artischockensoße mit weißen Bohnen, 26  
Gefüllte Artischockenböden, 48
- PARMESAN  
Artischockensalat mit Parmesanblättern, 36
- PASTETE  
Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi), 59
- PENNE  
Penne mit Artischocken und Bratwurst, 31
- PILZ  
Artischocke 'Rustical', 9  
Artischocken mit Pilzfüllung, 13  
Artischockenböden mit Pilzfüllung, 46  
Artischockengemüse und Pilze mit Kartoffeln, 18  
Reis mit Artischocken und Champignons, 49
- PIZZA  
Artischocken-Pizza, 23
- QUICHE  
Artischockenpie, 25
- RAFFINIERT  
Artischockenpie, 25  
Pasta mit jungen Artischocken, 30  
Pizza 'capricciosa', 31  
Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- RAVIOLI  
Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23
- REIS

- Reis mit Artischocken und Champignons, 49
- Risotto mit Artischocken, 50
- REISGERICHT
- Reis mit Artischocken und Champignons, 49
- RICOTTA
- Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23
- Crespelle mit Artischocken, 46
- RIND
- Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade, 60
- Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoresen mit Artischocken), 6
- RISOTTO
- Risotto mit Artischocken, 50
- SALAT
- Artischocken-Salat, 35
- Artischockenböden 'Surprise', 57
- Artischockensalat, 35
- Artischockensalat mit Parmesanblättern, 36
- Artischockensalat mit Poulet, 37
- Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 37
- Lauwarmer Artischocken-Salat, 38
- Nudelsalat 'Sonniger Süden', 39
- Salat aus Lila Artischocken mit Parmesankäse, 39
- Salatteller mit Artischocken, 40
- Salatteller mit Artischockenherzen, 40
- SARDELLE
- Artischocken mit Sardellen, 13
- SARDINIEN
- Carciofi con patate - Artischocken mit Kartoffeln, 19
- Carciofi in Pinzimonio - Artischocken mit Vinaigrette-Dip, 60
- SAUCE
- Artischocken-Sauce, 43
- Artischockensoße mit weißen Bohnen, 26
- Grüne Senfsauce, 43
- Lachssauce, 43
- SCAMPI
- Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 61
- SCHINKEN
- Artischockenpie, 25
- Pizza 'capricciosa', 31
- SCHNELL
- Artischockensalat mit Poulet, 37
- SEDANI
- Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 33
- SENF
- Grüne Senfsauce, 43
- SNACK
- Gefüllte Artischockenböden, 48
- SOSSE
- Siebertassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken), 43
- SPAGHETTI
- Spaghetti mit Artischocken, 33
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- SPANIEN
- Andalusische Artischockensuppe, 51
- SPANISCH
- Artischocken-Frittata, 55
- SPARGEL
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- SPECK
- Handgemachte Pappardelle in Artischockenschaum mit Tiroler Speck, 27
- SUPPE
- Andalusische Artischockensuppe, 51
- Artischocken-Schaumsuppe, 56
- Artischockensuppe mit Linsen, 58
- TAPA
- Artischocken-Frittata, 55
- TAPAS

- Artischockenherzen in Tomatensalsa, 58  
 Gefüllte Artischocken mit Thunfisch, 61  
 Marinierte Artischocken mit Sherry, 62
- THUNFISCH  
 Artischocken mit Thonsauce, 14  
 Artischocken-Salat, 35  
 Gefüllte Artischocken mit Thunfisch, 61
- TOMATE  
 Artischocken mit Tomaten, 15  
 Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 61  
 Pizza 'capricciosa', 31  
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 32
- TORTE  
 Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi), 59
- TOSKANA  
 Carciofi in Teglia - Artischockengemüse, 1  
 Carciofi Lessati - Gekochte Artischockenherzen, 1
- VEGETARISCH  
 Artischocken-Ricotta-Ravioli, 23  
 Crespelle mit Artischocken, 46
- VORSPEISE  
 Artischocken im Kräutersud, 51  
 Artischocken mit Butter, 52  
 Artischocken mit Estragonsoße, 52  
 Artischocken mit verschiedenen Dips, 53  
 Artischocken mit zwei Dips, 54  
 Artischocken-Cocktail, 55  
 Artischocken-Frittata, 55  
 Artischockenblüten, 56  
 Artischockenböden 'Surprise', 57  
 Artischockenböden mit Kräuter-Nuss-Creme, 57  
 Artischockensuppe mit Linsen, 58  
 Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi), 59
- Carpaccio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade, 60  
 Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 61  
 Gefüllte Artischockenböden, 48  
 Überbackene Artischocken, 62
- WEIN  
 Siebentassensauce (zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, Artischocken), 43
- WUERZIG  
 Blätterteigpastete mit Artischocken (Totia di carciofi), 59
- ZUCCHINI  
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 34
- ZWIEBEL  
 Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 2