

AUFWAND
kleinKOCHDAUER
30 Min.SAISON
FrühlingHERKUNFT
Frankreich

GESCHMORTE MINI-ARTISCHOCKEN



Rezept: Stéphane Reynaud. Vive la France! Christian 2009 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Kleine, violette Artischocken sind einfach in der Pfanne zuzubereiten. Als Vorspeise oder als Beilage zu gegrilltem Fisch oder Fleisch.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Artischocken, klein	0.5 Bd	Petersilie
4 Zehe	Knoblauch	2 EL	Olivenöl
2 dl	Weisswein		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die harten äusseren Artischocken-Blätter entfernen und die Spitzen kappen. Der Länge nach halbieren und allfälliges Heu herauslösen.
2. In einer Pfanne den ungeschälten Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Die Artischocken einlegen und behutsam etwas Farbe annehmen lassen. Den Weisswein und die gehackte Petersilie zugeben und alles ca. 20 Min. garen, bis das Gemüse zart und die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.