AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	Frühling	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	Peterli
4 Zehen	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.