

AUFWAND
kleinKOCHDAUER
40 Min.SAISON
ganzjährigHERKUNFT
Frankreich

ARTISCHOCKEN IM TÖPFCHEN



Rezept: Lissa Streeeter. Mini-Cocottes. Les Éditions Culinaire 2008 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Zitrone und Thymian toppen die Artischocken aufs Mediterranste. Zu Frites légères, Fisch oder gegrilltem Fleisch.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Artischocken, kleine	1	Zitrone, Abrieb und Saft
1	Zwiebel	3 dl	Weisswein
4 Zehe	Knoblauch	0.3 Bd	Thymian
6 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Kleine Artischocken zubereiten. (Mit vorgekochten Artischocken vereinfacht sich das Gericht und die Zubereitungszeiten verkürzen sich deutlich.)
2. Zwiebel schälen und hacken. Im Olivenöl schmoren. Gehackter Knoblauch zufügen und weiterschmoren. Den Zitronensaft und die Artischocken zugeben und 10 Min. schmoren.
3. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Den Weisswein, die Zitronenzeste und den Thymian zugeben und noch einige Min. schmoren. Abschmecken.
4. Die geschmorten Artischocken mit dem Saft in die Schmortöpfchen geben und 20 Min. backen. Heiss servieren.