



KW 19/2016

Knoblauch-Artischocken

Zutaten für 4 Personen:

50 ml Zitronensaft, 6 Artischocken (à ca. 125 g), 3 Knoblauchzehen, 200 g Kirschtomaten,
3 EL feingeschnittene Petersilie, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

In einem großen Topf 1 l Wasser mit etwas Salz und dem Zitronensaft aufsetzen.

Von den Artischocken die Spitzen (oberes Drittel) mit einer Küchenschere abschneiden und die äußeren Blätter großzügig entfernen. Die Artischocken rund um den Stielansatz dünn schälen und den Stiel nach unten spitz zulaufend schälen. Sofort in das Zitronenwasser legen, aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Min. offen köcheln lassen. Vom Herd nehmen und im Sud etwas abkühlen lassen. Die Artischocken dann abtropfen lassen und längs achteln.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Artischocken bei mittlerer Hitze in 5 Min. goldgelb braten. Knoblauch und Petersilie zugeben und unter gelegentlichem Wenden weitere 2 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Artischocken warm servieren.

Überbackene Artischocken

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Artischocken, Salz, Zitronensaft, 80 g frisch geriebener Parmesan, 4 EL Semmelbrösel,
8 EL Schlagsahne, 1 Knoblauchzehe, 2 EL frisch gehackte Kräuter z. B. Basilikum, Petersilie, Oregano,
Thymian, Pfeffer aus der Mühle, Butter für die Form, 50 g Butter

Zubereitung:

Die Artischocken waschen, putzen, die äußeren Blätter bis zum fleischigen Teil kürzen, der Länge nach halbieren und das Heu entfernen. Die Artischocken in kochendem Salzwasser mit einem Spritzer Zitronensaft ca. 15 Minuten garen.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwischenzeitlich den Parmesan mit den Bröseln und der Sahne verrühren. Den Knoblauch abziehen, dazu pressen, mit den Kräutern untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Artischocken herausnehmen, gut abtropfen lassen, in eine gebutterte Auflaufform setzen und mit der Käsemasse befüllen. Mit der Butter in Flöckchen bedecken. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten gratinieren, herausnehmen, auf Teller anrichten und servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967