

Garten Eden: Artischocke

 arte.tv/de/articles/garten-eden-artischocke

Die Rezepte der Sendung



Vorspeise:

Artischocken-Salat mit Thunfisch

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Artischocken
- 1 Glas Tunfisch in Öl
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer nach gusto
- Zitrone

Zubereitung:

Die Artischocken putzen, dabei die äußeren, harten Blätter entfernen und das obere Drittel der Artischocken jeweils abschneiden. Die Stiele bis auf ca. 5 cm kürzen und schälen. Die Artischocken in möglichst dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Die Artischocken-Ringe mit den Frühlingszwiebeln in einer Salatschüssel mischen, Thunfisch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen und direkt servieren.

Tipp:

Verwenden Sie zum Putzen von Artischocken ein rostfreies Edelstahl-Messer und benetzen Sie die Schnittflächen oder auch die ganzen Köpfe mit Zitronenwasser. So verhindern Sie, dass die Artischocken sich verfärben. Sie können auch Einweghandschuhe tragen, damit die Hände sich nicht schwarz verfärben. Alternativ kann man nach dem Schneiden der Artischocke die Hände mit Zitronensaft waschen.



Artischockensalat / salade d'artichauts

Artischocken-Salat mit Parmesan-Splittern

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Artischocken
- 100 g Parmesansplitter
- Olivenöl, Salz und Pfeffer
- Zitrone

Zubereitung:

Die Artischocken putzen und die härteren Blätter entfernen. Die geputzten Artischocken entweder längs oder quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einem Servierteller ausbreiten, Parmesansplitter darüber streuen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorspeise oder Hauptgang:

Risotto mit Artischocken

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Zwiebeln
- 10 junge Artischocken, (à ca. 100 g)
- 4 EL Olivenöl

- 1 EL Butter
- 300 g Risotto-Reis, (z.B. Carnaroli)
- 150 ml Weißwein
- 80 g Parmesan, fein gerieben
- Salz, Pfeffer und Petersilie nach Geschmack

Zubereitung:

Die Artischocken putzen, dabei die äußeren harten Blätter entfernen und das obere Drittel der Artischocken jeweils abschneiden. Die Stiele bis auf ca. 5 cm kürzen und bis zum Boden dünn schälen. Acht Artischocken längs vierteln und ggf. das Heu (falls vorhanden) herauskratzen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 2 Esslöffel Öl und die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Artischocken hinzugeben und kurz anbraten. Dann Risotto-Reis zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Anschließend so viel heiße Gemüsebrühe zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten garen. Sobald die Brühe fast vom Reis aufgesogen ist, immer wieder etwas zugießen, so lange bis der Reis gar ist. Parmesan untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Dekoration:

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die zwei restlichen Artischocken vierteln und 2-3 Minuten von allen Seiten anbraten. Risotto mit den gebratenen Artischocken und mit etwas gehackter Petersilie garniert servieren.



Risotto

Hauptgang:

Petersfisch-Filets mit Artischocken.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 - 8 Petersfischfilets (je nach Größe)
- 8 Artischocken
- Mehl
- Butter
- Olivenöl
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Die härteren Blätter und, falls vorhanden, das Heu von der Artischocke entfernen. Die geputzten Artischocken erst in Viertel und dann in dünne längliche Scheiben schneiden. In einer Pfanne Knoblauch mit etwas Olivenöl kurz anbraten lassen, die Artischocken-Scheiben hinzufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersfisch-Filets erst in weißem Mehl wenden. Butter in eine Pfanne geben und die Filets kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßes oder Dessert:

Kuchen mit Artischocken

Zutaten:

- 3 Eier
- 300 g Zucker (oder weniger nach Geschmack)
- 1 Tüte Vanillezucker
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Artischocken
- 100 ml Sonnenblumenöl
- etwas Kräuterlikör nach Geschmack
- eine Prise Salz

Zubereitung:

Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen und mit dem Rührgerät verrühren, bis die Masse cremig wird. Das Mehl nach und nach dazu gegeben, anschließend das Sonnenblumenöl und zuletzt den Kräuterlikör. Dabei immer weiter rühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Die Artischocken putzen, dabei die äußeren harten Blätter entfernen und das obere Drittel der Artischocken jeweils abschneiden. Die Stiele bis auf ca. 5 cm kürzen und bis zum Boden dünn schälen. Anschließend kleinschneiden und in einem Mixer fein pürieren. Die pürierten Artischocken in den Teig

geben und untermischen, zuletzt das Backpulver unterrühren. Teig in eine gefettete Springform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20-25 Minuten backen lassen.



Kuchen mit Artischocken / gâteau aux artichauts