

GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN

Die Artischocken putzen. Dazu den Großteil des Stängels und die oberen zwei Drittel der Blätter mit einem Brotmesser abschneiden. Artischocken mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett setzen und die äußeren, harten Teile rundherum großzügig abschneiden. Anschließend die Artischockenböden mit einem kleinen Messer sorgfältig von allen übrig gebliebenen harten Teilen befreien. Das „Heu“ aus dem Inneren mit einem kleinen Löffel oder Messer vorsichtig ausschaben. Zitronensaft in eine Schüssel mit Wasser geben und die Artischockenböden einlegen, damit sie nicht verfärben.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie samt der oberen Stängel und die Minzblättchen fein schneiden. Zwiebel und Kräuter mit den Semmelbröseln und 4 EL Wasser in einer großen Schüssel mischen. Hackfleisch, Baharat, Ei und Olivenöl gut mit der Kräuter-Brösel-Mischung vermengen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch

schälen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 4 Minuten glasig dünsten. Mit 400 g Wasser aufgießen, die übrigen Zutaten hinzugeben und alles einmal aufkochen.

Die ausgehöhlten Artischockenherzen mit der Fleischmasse füllen und nebeneinander in die Erbsensauce setzen. Die Pfanne mit Alufolie abdecken und die Artischocken 45 Minuten im Ofen garen. Nach dieser Zeit die Temperatur auf 190 °C erhöhen, die Folie entfernen und die Artischocken weitere 15 Minuten garen. Wichtig ist, die Sauce während der gesamten Zeit nicht umzurühren.

Gefüllte Artischocken aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne servieren.

TIPP:

Die Artischockenböden kann man gut vorputzen und im Tiefkühlschrank aufbewahren bzw. sie bereits tiefgekühlt kaufen, falls es keine frischen gibt.

FÜR 4 PERSONEN ALS LEICHTE HAUPTSPESIE

4 große Artischocken
Saft einer Zitrone

Für die Füllung:

1 große Zwiebel
½ Bund Petersilie
½ Bund Minze
6 EL Semmelbrösel
400 g Rinderhack
1 EL Baharat
1 Ei
2 EL Olivenöl
1 EL Salz
1 TL geschroteter schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
100 g Erbsen (TK)
½ TL gemahlene Kurkuma
Saft einer Zitrone
2 EL brauner Zucker
1 EL Salz

