

**Frisch gekocht**  
**Montag, 1. August 2016**



**Rezept von Konstantin Filippou**

**Favabohneneintopf mit gegrillten Artischocken**

**1 Stunde/aufwendig**

---



### **Zutaten für 4 Personen**

6 große Artischocken, 4 Zitronen, 500ml Pelati-Tomaten, 450 ml trockener Weißwein, 250 ml Olivenöl, 500 g feste reife Tomaten (gehäutet, entkernt und gewürfelt), 3 Bund Frühlingszwiebeln, 1 kg junge Favabohnen (vorgekocht), 1 Bund Dill (fein gehackt), 1 Bund Petersilie (Blätter fein gehackt), Salz, Pfeffer, einige EL geriebener Parmesan, 4 Zweige Thymian, 6 Zweige Oregano, 4 Zweige Rosmarin.

### **Zubereitung**

Von den Artischocken bis auf ca. 3 cm den Stiel abschneiden. Diesen Stielrest schälen. Die ersten Blätterreihen von den Artischocken entfernen bis nur noch die inneren, weichen Blätter über sind. Dann die Frucht in der Mitte quer auseinanderschneiden. In Zitronenwasser aufbewahren, damit sie nicht braun werden.

Vor der Weiterverarbeitung die Artischocken gut trockentopfen und mit reichlich Öl in einer Grillpfanne anbraten. Salzen, Pfeffern, Zitronenzesten darüber reiben und gezupften Oregano darüber streuen. Für den Eintopf Tomaten, Jungzwiebeln, Dille und Petersilie in gesalzenem Olivenöl anrösten, mit Weißwein ablöschen und Pelati-Tomaten auffüllen. Etwas Olivenöl einfließen lassen.

Die gekochten, eingeweichten und enthäuteten Favabohnen dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30min köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die fertigen Artischocken auf dem Auflauf platzieren und die Bratenrückstände darüber verteilen. Mit Parmesan, Thymian, Oregano und Rosmarin bestreuen und lauwarm servieren.