

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Artischocke gefüllt

Zutaten

(4 Personen)

- 3 große Artischocken
 - 1 Zitrone
 - ½ l warmer Gemüsefond
 - 1 Melanzani
 - 1 Zucchini
 - Etwas Salz
 - 2 gehäutete Tomaten
 - 2 EL Olivenöl
 - ½ Fenchelknolle
 - 150 ml Tomatensauce
 - Salz
 - Pfeffer
-
- 4-5 EL Frischkäse
 - 2 Knoblauchzehen

- Saft einer halben Zitrone
- 2 Sardellenfilets
- 4 EL Olivenöl

Für die Garnitur

- Weißbrotwürfel
- Basilikum
- etwas Tomatensauce
- Olivenöl

Zubereitung

Stiele der Artischocken entfernen und das untere Drittel der Artischocke abschneiden. Das untere Drittel verwenden wir für das Gericht. Hier noch mit einem kleinen Messer die restlichen Blätter entfernen. Es bleibt der Boden der Artischocke übrig. Mit einem Löffel die feinen Härchen im Inneren der Artischocke entfernen.

Nun die Artischocke mit Zitrone einreiben, um sie vor dem Verfärben zu schützen.

Die Artischocken in Gemüsefond weichkochen.

Melanzani schälen, würfeln und einsalzen.

Zucchini würfeln. Tomaten würfeln.

Melanzani, Zucchini und Tomaten in Olivenöl anschwitzen. Tomatensauce begeben. Bei Bedarf würzen.

Den Fenchel schneiden und erst zum Schluss dem restlichen Gemüse begeben und nur kurz mitkochen lassen.

Frischkäse mit 2 Knoblauchzehen, Zitronensaft, Olivenöl und Sardellenfilets aufmixen.

Weißbrotwürfel in Olivenöl anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die fertig gekochten Artischockenböden aus dem Gemüsefond nehmen und mit dem Zucchini-Melanzani-Gemüse füllen. Mit Weißbrotwürfeln und Basilikum garnieren. Mit etwas Tomatensauce und Olivenöl beträufeln.

Frischkäsesauce dazu reichen.

Tipp: Für ein anderes Gericht können Sie die Artischocke auch im Ganzen in Salzwasser dünsten und die Blätter „auszuzeln“.