

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Gefüllte Artischocken mit gegrillten Zitronen-Calamari

Koch: Havi Tuplah

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die gefüllten Artischocken

- 4 große Artischocken
- 1 Zitrone für die Artischocken
- 250 g frisches Thunfischfilet
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte Kalamata-Oliven
- 4 gehackte Sardellenfilets
- 1 EL gehackte Kapern
- eine Handvoll Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Kopf Karfiol
- 2 EL Tomatenmark

Für die Calamari

- 4 mittelgroße Calamari (geputzt)
- Saft von 1-2 Zitronen (je nach Geschmack)
- 3 Knoblauchzehen
- ein Schuss Olivenöl
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- Zitronenscheiben
- frische Minze
- frisches Basilikum

Zubereitung

1. Für die Calamari zuerst den Knoblauch schälen und hacken – diesen anschließend in eine große Schüssel geben. Die Petersilie waschen, ebenfalls hacken und in die Schüssel geben. Dann den Zitronensaft und etwas schwarzen Pfeffer sowie eine Prise Salz und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Die Marinade gut verrühren, die geputzten Calamari in die Schüssel legen und darin etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Artischocken vorbereiten. Hierfür den Strunk und die äußeren, sehr harten Blätter entfernen und das obere Drittel der Artischocken wegschneiden, sodass die Böden übrigbleiben. Die Schnittflächen der Artischockenböden mit etwas Zitronensaft einreiben, damit sie nicht braun werden und diese anschließend beiseitestellen.

3. Für die Fülle das Thunfischfilet wie ein Tatar hacken und in eine Schüssel geben. Die geschälte Zwiebel und die geschälten Knoblauchzehen auch hacken und dazugeben. Die Kalamata-Oliven, die Sardellenfilets, die Kapern, die Petersilie – alles fein gehackt – sowie etwas Olivenöl begeben und die Fülle gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Nun das Innere der vorbereiteten Artischocken-Böden auskratzen und die Böden etwas auseinanderziehen. Die Fülle in die Zwischenräume und die Mitte der Artischockenböden geben.

5. Den Karfiol vom Strunk befreien und in kleine Röschen schneiden. Die Karotten und die Kartoffeln waschen und samt Schale in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse nun in einen großen Topf geben und das Tomatenmark begeben. Die Artischockenböden daraufsetzen, so viel Wasser zugeben, dass die Artischocken bis zum oberen Drittel im Wasser liegen und alles bei mittlerer Hitze zirka 20 Minuten im Topf garen, danach vom Herd nehmen.

6. Zum Schluss die marinierten Calamari auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne auf dem Herd etwa 2-3 Minuten grillen und danach gemeinsam mit den gefüllten Artischockenböden anrichten. Das Gericht mit frischem Basilikum, frischer Minze und Zitronenscheiben garnieren.