

# Artischocken Napoletana

Betty Bossi



Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

- 
- 3 l Salzwasser**  
**1 Bio-Zitrone**, in Scheiben  
**6–8 grosse Artischocken**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 Zwiebel**, fein gehackt  
**2 Knoblauchzehen**, fein gehackt  
**20 g getrocknete Steinpilze**, eingeweicht, abgetropft, fein gehackt  
**1 Lorbeerblatt**  
**3 EL Rotwein**  
**1 Dose gehackte Tomaten** (ca. 400 g), abgetropft  
**12 entsteinte schwarze Oliven**, in Scheibchen  
**1 TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**1 Bund Basilikum**, fein geschnitten  
**½ Bund glattblättrige Petersilie**, fein geschnitten
- 

- 1. Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
- Salzwasser und Zitronenscheiben in eine grosse Pfanne geben. Artischockenstile direkt unter dem Blütenansatz abbrechen, je die untersten 3–4 Reihen Blätter des Blütenkopfs entfernen. Restliche Blattspitzen um ca.  $\frac{1}{3}$  kürzen. Artischocken sofort in das Salzwasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 35 Min. köcheln. Herausnehmen, abtropfen, Heu mit einem Kugelausstecher herausnehmen, warm stellen.
- Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Lorbeer ca. 2 Min. andämpfen. Wein dazugießen.
- Tomaten und Oliven beigeben, ca. 15 Min. weiterköcheln, würzen, Kräuter daruntermischen. Füllung in die Artischocken verteilen.

Portion: 140kcal, E 6g, Kh 10g, F 8g