

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.

2. Salzwasser und Zitronenscheiben in eine grosse Pfanne geben. Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz abbrechen, je die untersten 3–4 Reihen Blätter des Blütenkopfs entfernen. Restliche Blattspitzen um ca. ⅓ kürzen. Artischocken sofort in das Salzwasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 35 Min. köcheln. Herausnehmen, abtropfen, Heu mit einem Kugelausstecher herausnehmen, warm stellen.

3. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Lorbeer ca. 2 Min. andämpfen. Wein dazugießen.

4. Tomaten und Oliven begeben, ca. 15 Min. weiterköcheln, würzen, Kräuter daruntermischen. Füllung in die Artischocken verteilen.

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

Miele

Feines vom Miele Kochfeld
Miele. Immer Besser.