



GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN

Zutaten für 2 Personen:

- 2 ganze Artischocken
- 250 g braune Champignons, gewürfelt
- 3 Tomaten, gewürfelt
- 1 große Schalotte, gewürfelt
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 3 - 4 EL Creme fraiche (wer das Gericht vegan halten mag, nimmt Soja - Cuisine)
- Ca. 40 g Pecorino, gehobelt (die Veganer nehmen Nährhefe)
- 3 Zweige Thymian, abgezupft
- Etwas Olivenöl
- Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Wem es gefällt – also nur für die Optik! – schneidet die Spitzen der Artischockenblätter vorsichtig ab. Die Artischocken in einen Topf setzen und mit Wasser bedecken, die Zitronenscheiben und etwas Salz zugeben und alles einmal aufkochen, dann bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Artischocken gar sind. Aus dem Wasser nehmen und kurz abkühlen lassen.

Die abgekühlten Artischocken vorsichtig öffnen und das sogenannte „Heu“ behutsam entfernen – dazu nimmt man am besten einen kleinen Teelöffel. Das „Herz“ der Artischocke soll noch unversehrt bleiben. Die ausgehöhlten „Förmchen“ in eine Auflaufform stellen. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne die Schalottenwürfel sanft anschwitzen, die Champignonwürfel zugeben und alles gut anbraten. Bereits jetzt mit Salz und Pfeffer würzen, da die Champignons so leichter ihre Flüssigkeit abgeben. Tomatenwürfel und Thymian zugeben, alles gut vermischen und nochmals kurz sanft köcheln lassen. Zum Schluss Creme fraiche (oder Soja-Cuisine) einrühren und nochmals abschmecken. Die Champignon-Tomaten-Masse gleichmäßig in die vorbereiteten Artischocken füllen und mit dem Pecorino bestreuen. Die gefüllten Artischocken für ca. 30 Minuten im Backofen backen, bis der Käse schön zerlaufen ist. Und schon ist ein soooo leckeres und leichtes Essen fertig!

Ihr könnt den unteren Teil der Artischockenblätter natürlich auch essen, bevor ihr euch auf „Füllung und Herz“ stürzt ☺.

Guten Appetit!

Dass Artischocken SOOOOOO gesund für uns, unsere Leber und unsere Galle sind, brauche ich ja hier sicher nicht noch mal extra zu erwähnen – da klingen euch doch eh Nanas Worte in den Ohren ☺. Und die Meisten von uns nehmen Artischocke ja auch längst regelmäßig zu sich – als Saft oder in Kapselform oder wie auch immer. Die **frische Artischocke** zu verarbeiten, schreckt dann doch viele ab ... weil „hmm - weiß nicht, wie???“ Mir ging es da ähnlich, bis unser lieber Freund Jörg mir dieses wunderbare Rezept gezeigt hat, was ich nur zu gerne mit euch teile ...

NANA SAGT ...

Wie toll sieht das denn wieder aus und versuchen wir doch wieder mal was Neues! Das hält uns jung und die Artischocke tut uns richtig gut. Danke liebe Elina!

