

Rezepte rund um gute Zutaten:
Hervorragende Produkte
herzustellen macht ebensoviel
Freude, wie hervorragende
Produkte zu verwenden.
Lassen Sie sich schmecken, was
viele kleine Ideen ohne großen
Kostenaufwand bereithalten!
www.alisseos-olivenoel.de

Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



Artischocken PUR

einfach „Aginares“ - einfach stachelig... .

Als kleine, lustvolle Vorspeise für 4 Personen:

- **Vier Artischocken mit Stil** (gekürzt auf ca. 10 cm) unter fließendem Wasser kurz reinigen. Es ist Übungssache, die Knospen „in Richtung“ der Blätter anzufassen. Gehen Sie einfach davon aus, dass die Stacheln nicht böse sein wollen, das hilft meist;-)!



- einen **Topf zur Hälfte mit Wasser** füllen, etwas **Salz** und einen winzigen Schuss **weißen Essig** dazugeben. Die Artischocken so wie sie gewachsen sind, etwa **30-40 Minuten kochen**. Nach dieser Kochzeit zupfen Sie eines der äußeren Blätter ab und testen, ob das Fruchtfleisch am unteren, dicken Ende der Blattinnenseite weich ist. Ansonsten muss die Kochzeit verlängert werden.

Ohne Essbesteck beginnt nun der Spaß:

Jeder erhält seine eigene Artischocke und löst nach und nach die Blätter ab. Die **untere Innenseite eines jeden Blattes wird an den Schneidezähnen** (geschickterweise den unteren) „leergestreift“. So trennen Sie das weiche Fruchtfleisch von den immer noch harten Blättern, deren oberes Ende hier eigentlich nur eine Griff-funktion hat.



Blatt für Blatt schält man sich nun nach innen, die leckere Belohnung wird dabei immer üppiger! Es bleibt zum guten Schluss der **berühmte Artischockenboden**, den man vorsichtig mit einem Teelöffel von seinen Haaren - „Heu“ genannt - befreit, und pur genießt! Versäumen Sie es auch nicht, den mit gekochten Stil längs zu halbieren und löffeln Sie auch hier die weiche Substanz, die sich ganz leicht trennt von der harten Außenschicht, aus.

In unserer Familie sieht es so aus, dass es keinen Kampf um die Artischockenböden gibt - im Gegenteil: **Alle bevorzugen den kleinen, aber extrem aromatischen Inhalt der Blätter!**

Alles kann man verfeinern, so auch dieses sehr ursprüngliche Mahl:

Machen Sie sich z.B. einen **Knoblauchjoghurt**, eine **leichte Mayonnaise** oder einen anderen Dipp nach Wunsch, in die Sie die Blattunterhälften tunken - besser kann man Artischocken nicht hofieren!