

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Artischocken-Carpaccio

(Sendung vom 23.10.2010)

Zutaten

- 3 Zitronen
- 1 Tomate
- ½ Bund Petersilie
- 6 kleine Artischocken (à ca. 100 g)
- 4 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. 2 Zitronen auspressen und den Saft mit 500 ml Wasser in einer Schüssel mischen. Tomate ca. 1 cm groß würfeln. Petersilie grob hacken.
2. Die Artischockenstiele bis auf 5 cm zurückschneiden, Artischocken putzen, die äußeren harten Blätter und ca. 2 Drittel der Spitze mit einem Sägemesser entfernen. Die Artischocken auf den Kopf stellen, die äußeren Blätter rundum den Boden abschneiden. Die Stiele mit einem kleinen Messer bis zum Artischockenboden schälen. Mit einem kleinen Löffel die inneren Blätter mit dem Heu bis zum Boden herauslösen. Die geputzten Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch andrücken. Die Artischocken trocken tupfen, längs halbieren und im heißen Öl hellbraun anbraten. Salzen, pfeffern, Tomatenwürfel und Knoblauch zugeben und 2 Min. mitbraten. Petersilie untermischen und mit geschlossenem Deckel, bei milder Hitze 3-4 Min. gar ziehen lassen. Mit Olivenöl beträufelt servieren.

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten