

Tici Kaspar

CARCIOFI ALLA ROMANA MIT KÄRNTNER ARTISCHOCKEN

Zutaten für 4 Personen:

- 8 kleine Artischocken
- 150 ml Weißwein
- 2 Zitronen
- 1 Handvoll Petersilie, frisch gehackt
- 1 Handvoll Minze, frisch gehackt
- 4 EL Semmelbrösel
- 8 EL bestes Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Meersalz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Den unteren Teil des Artischockenstiels abschneiden, dann die äußeren, harten Artischockenblätter abzupfen und die oberen Blattspitzen abschneiden.
- Das Herz der Artischocken vom Stroh befreien.
- Die Artischocke mit Zitronensaft einreiben, dann in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Das dient dazu, dass die Artischocken nicht oxidieren und sich dunkel verfärben.
- Kräuter, Knoblauch, Semmelbrösel mischen, salzen, pfeffern und mit 4 EL Olivenöl vermengen.
- Die Artischocken mit dieser Mischung füllen, festdrücken und die Artischocken in eine feuerfeste Form legen.
- Das restliche Olivenöl hinzugeben und mit Weißwein, 150 ml Wasser und den Saft von einer Zitrone auffüllen.
- Zum Schluss die Artischocken mit Backpapier abdecken, Deckel darauf und im Ofen bei 180 Grad Hitze, je nach Größe, 30-60 Minuten weich garen.
- Mit einem Holzspieß prüfen, ob sie bereits weich sind. Es sollte am Ende nicht mehr viel Flüssigkeit übrig bleiben. Ansonsten bei offenem Topf die Flüssigkeit einkochen.
- Die mit der Sauce bedeckten Artischocken kopfüber servieren. Noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Dazu einen feinen trockenen Weißwein servieren und genießen! So schmeckt das „DOLCE ROMA!“

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht