

Tici Kaspar

CARCIOFI ALLA ROMANA MIT KÄRNTNER ARTISCHOCKEN

Zutaten für 4 Personen:

- 8 kleine Artischocken
- 150 ml Weißwein
- 2 Zitronen
- 1 Handvoll Petersilie, geschnitten
- 1 Handvoll Minze, grob gezupft
- 4 EL Semmelbrösel
- 8 EL bestes Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt

Zubereitung:

- Den unteren Teil des Artischockenstiels abschneiden, dann die äußeren, harten Artischockenblätter abzupfen und die oberen Blattspitzen abschneiden.
- Das Herz der Artischocken mit einem Teelöffel vom Stroh befreien.
- Die Artischocke mit einer halbierten Zitrone einreiben, dann in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.
TIPP! 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 oder einen flachen Topf legen.
- Das restliche Olivenöl hinzugeben und mit Weißwein, 150 ml Wasser und den Saft von einer Zitrone auffüllen.
- Die Artischocken mit Backpapier abdecken oder mit einem Deckel schließen.
- Ofen bei 180° Hitze, je nach Größe, 30-60 Minuten weich garen.
- Mit einem Holzspieß oder einer Gabel einstechen und prüfen, ob sie weich sind.
TIPP! Es sollte am Ende nicht mehr viel Flüssigkeit übrig bleiben, ansonsten einkochen!
Die Artischocken mit Olivenöl und Weißbrot servieren! Dazu passt ein feiner trockener Weißwein. BUON APPETITO!

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht