# Artischocken orientalisch

Kategorie: Vorspeise, kalt

Rezept Nr.: 409

Portionen: 6

| Zutaten | Mengen | | Bemerkungen |
|---|---|---|---|
| Artischocken | 12 | Stück | "Violets", d,h. junge oben violette |
| Zitronen | 2 | Stück | für Zitronenwasser |
| Zitronen | 2 | Stück | unbehandelt |
| Tomaten | 2 | Stück | |
| Zwiebeln | 2 | Stück | klein bis mittel |
| Olivenöl | 0 | | |

## Zubereitung

1. Die Artischocken vorbereiten ( http://www.arbovin-ea.de/wein-a-essen/produkte/452-artischocken.html ), halbieren und in Zitronenwasser legen damit sie nicht dunkel werden. Dabei nicht mehr als 2 cm Stil lassen. Die restlichen Stile werden geschält und in Würfel geschnitten und ebenfalls in das Zitronenwasser gelegt.
2. Tomaten abziehen und entkernen und in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und kleinhacken.
3. Die Zitronen waschen, die Kappen abschneiden bis zum Fruchtfleisch, dann in Achtel teilen. Dann die weiße Membran entfernen, die sich in der Mitte der Zitronen befindet. Die Zitronenachtel dann in ganz feine Scheiben schneiden (nicht mehr als 2 mm dick).
4. Die Artischocken und die gewürfelten Stile mit Küchenpapier abtrocknen und in einem Topf mit Tomaten, Zitronen und Zwiebeln vermischen.
5. Mit Olivöl begießen, salzen und pfeffern und dann auf kleinem Feuer zugedeckt ca 20 Minuten dünsten.Von zeit zu Zeit unmrühren, damit sich nichts anlegt.
6. Abkühlen lassen und als kalte Vorspeise oder als Beilage zu gegrilltem oder gebratenen Fisch oder Fleich (Lamm) servieren. Dabei wird die Mischung aus Tomaten, Zwiebeln und Stilen in der Mitte des Tellers aufgehäuft und die je 4 Artischockenhälften daraufgesetzt.

Variationen: Sehr gut schmeckt auch, wenn man die Artischockenhäften als Vorspeise mit einem kleinen Portion frischem Ziegenkäse "füllt". Oder man hackt ein paar grüne Oliven klein und mischt sie zusammen mit Pinienkernen unter die Artischocken. Darüber kann man ein paar Parmesanspäne hobeln. Oder man würzt die Artischocken mit etwas Pesto (pistou auf französisch).

© ea für

## Artischocken orientalisch

### Notizen

© ea für