

Italienische Rezepte

Carciofi al Tegame alla Romana - GEBACKENE GEFÜLLTE A

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Contorni, Italien

4	kleine Artischocken, zu je 150 bis - 200 g Zitronensaft	4	Teel. Weinessig
6	1 Wasser	5,50	Teel. Zerriebene getrocknete - Minzblätter ohne Stiele - oder 1 EL feingehackte - frische Minze
6	Essl. Olivenöl	1	Teel. Salz
5,50	Tasse/n Frische weiße Brotkrumen - (aus französischem - Meterbrot hergestellt)		Frisch gemahlener schwarzer - Pfeffer
5,50	Teel. Feingehackter Knoblauch		

Die Stielansätze der Artischocken flach schneiden, damit sie aufrecht stehen können. (Alle Schnittstellen mit Zitronensaft einreiben, damit sie sich nicht verfärben). Die kleinen untersten Blätter abbrechen und von den äußeren diejenigen entfernen, die Druckstellen zeigen oder lose sind. Jede Artischocke auf die Seite legen, festhalten und etwa 2 1/2 cm von der Spitze abschneiden. Mit der Küchenschere noch etwa 1/2 cm von den seitlichen Blattspitzen abschneiden. In einem großen Emailkessel oder Suppentopf bei großer Hitze 6 l Wasser zu sprudelndem Kochen bringen. Die Artischocken hineintun, 10 Minuten kochen, herausnehmen und sie umgekehrt in einem großen Sieb oder Durchschlag abtropfen lassen. Vorsichtig die obersten Blätter jeder Artischocke auseinanderfalten und das zarte Innere der distelähnlichen gelben Blätter herausziehen. Mit einem langstieligen Löffel (ein Joghurtlöffel eignet sich vorzüglich) vorsichtig und sorgfältig das haarige Innere (Heu) herauschälen, so dass der Boden völlig sauber ist. Ein paar Tropfen Zitronensaft in das Innere jeder Artischocke träufeln. Den Ofen auf 175° vorwärmen. Das Öl in einer schweren, 20 bis 25 cm großen Pfanne erhitzen. Die Brotkrumen hinzufügen und bei mäßiger Hitze und unter dauerndem Umrühren 1 bis 2 Minuten anrösten, bzw. bis sie knusprig und gerade gebräunt sind. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und den Knoblauch, Essig, Minze, Salz und eine Prise frisch gemahlenen Pfeffer hineinrühren. Mit einem Löffel etwa 2 EL Füllung in jede ausgehöhlte Artischocke füllen. Mit den Fingern die übrige Füllung zwischen die größeren äußeren Blätter drücken. Die Artischocken dicht nebeneinander in einer tiefen, 20 bis 25 cm großen Backform anordnen und bis zu einer Höhe von 2 1/2 cm kochendes Wasser auffüllen. Die Backform nötigenfalls mit Alufolie gut zudecken und auf dem mittleren Rost im Ofen 1 Stunde backen, bzw. bis die Böden der Artischocken weich sind, wenn man sie mit der Spitze eines scharfen Messers prüft. Heiß servieren, oder mit Öl bepinselt und mit Zitronenvierteln garniert kalt anrichten.