

Italienische Rezepte

Artischockeneintopf aus Sardinien

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Artischocke, Eintopf, Europa, Gemüse, Italien, Sardinien

6 große oder 12 kleine Artischocken
500 g Kartoffeln
6 Essl. Olivenöl, ca.
Petersilie, gehackt

1 kleine scharfe Peperoni
- (ersatzweise Pfeffer)
Knoblauch
Salz

Die Kartoffeln schälen, vierteln oder in nicht zu kleine Scheiben bzw. Würfel schneiden. Die Artischocken waschen, mit der Schere die stacheligen Spitzen bis zu den fleischigen Verdickungen abschneiden und mit dem Messer die Blüte um circa ein Drittel verkürzen, das borstige Heu auf dem Artischockenboden entfernen, den Stiel abschneiden. Die so gewonnenen Artischockenherzen vierteln und mit den Kartoffeln in einen Topf geben, großzügig mit Olivenöl benetzen, dann die gehackte Petersilie, zwei bis drei geviertelte Knoblauchzehen (nicht durchpressen) und die gehackte Peperoni und Salz dazugeben, den Topf mit Wasser auffüllen, - ungefähr ein Drittel mehr als das Gemüse bedeckt - und für 40 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, so, dass es langsam gart. Wenn der Eintopf fertig ist, hat das Wasser eine grünliche Farbe und Öltropfen schwimmen auf der klaren Flüssigkeit. Artischocken und Kartoffeln müssen weich, dürfen aber nicht zerfallen sein. Zu dem leichten Gericht gehört ein dünnes, doppelt gebackenes Fladenbrot, das zuerst in den Teller gelegt wird und sich dann mit der Suppe voll saugt. Das Brot besteht aus Hartweizengrieß, Wasser, Hefe und Malz und ähnelt im Geschmack eher Nudeln als einem herkömmlichen Brot. Je nach Gegend wird in Sardinien auch einfach altes Brot als Einlage gegessen. Dieses Gericht hat den Ruf einer Leber- und Gallen-Kur und kommt in Sardinien zu den Artischocken-Erntezeiten sehr oft auf den Tisch. Im späten Frühjahr (ab Mai) und späten Herbst (November) sind die Artischocken auf der Mittelmeerinsel kurz vor der Blüte und werden geerntet. Die Artischocke gehört zu den Korbblütlern und ist mit der Distel verwandt, je nach Größe können sie bis zu 500 g schwer sein, die Blattfarbe variiert zwischen grün, violett, rot und rotbraun. In Sardinien sind die kleinen, jung geernteten Knospen besonders beliebt. Frische Artischocken sind fest und elastisch, die Blütenblätter liegen eng aneinander. Günstig ist, wenn beim Kauf noch Stiele und Blätter vorhanden sind, an denen man erkennt, ob das Gemüse frisch ist. Die fleischigen Blütenblätter enthalten den Wirkstoff Cynarin, er verleiht der Artischocke den bitteren Geschmack. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Cynarin den Gallenfluss fördert, die Bildung Gallensteinen hemmt, den Blutfettspiegel senkt und die Leber schützt und stärkt. Artischocken-Extrakte werden heute vielfach als Unterstützung der Fettverdauung angeboten.