

Vegetarische Rezepte

Artischocken Kartoffel Pfanne Vegetarisch

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gemüse, Artischocke, Kartoffel, Vegetarisch

800 g	Kartoffeln, festkochend	200 g	Rucola
	Salz	50 ml	Olivenöl (I)
1 kg	Artischocken, klein (!)	20 ml	Olivenöl (II)
3 Essl.	Zitronensaft	2 Essl.	Butter
3	Knoblauchzehen		Pfeffer
3	Zwiebeln	3 Essl.	Balsamessig

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgiessen, pellen und kalt stellen. Kartoffeln dann in dünne Scheiben schneiden. Artischockenstiele bis auf 5 cm mit einem Sägemesser abschneiden. Die Stiele an den Artischocken so dünn abschälen, bis das weisse Fleisch sichtbar wird. Die äusseren, harten Artischockenblätter abzupfen. Die Hälfte der oberen Blätter quer abschneiden. Vom Artischockenboden die äusseren Blätter wegschneiden. Geputzte Artischocken sofort mit Zitronenwasser bedecken und 15 Minuten zugedeckt kochen. Dann mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und längs vierteln.

Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Den Rucola vom Strunk in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trockenschleudern. In einer grossen Pfanne Öl (I) und die Hälfte der Butter erhitzen. Die Kartoffelscheiben hineingeben und knusprig braten. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und goldbraun braten. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.

Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne restliches Öl und Butter erhitzen. Artischocken hinein geben und goldbraun braten. Mit Balsamessig ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola unterheben, mit den Bratkartoffeln mischen und sofort servieren.

