

primo
piatto

4

CARCIOFI ALLA ROMANA

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Schmoren: ca. 30 Min.

Für ein weites Bratgeschirr mit Deckel

GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN

2½ Liter **Wasser**

1 **unbehandelte Zitrone**,
in Scheiben

4 grosse **Artischocken** (je ca. 500 g)

in eine grosse Pfanne geben

Stiele direkt unter dem Blütenansatz
abbrechen, je die untersten 3–4 Reihen
Blätter des Blütenkopfs entfernen.

Restliche Blattspitzen um ca. ⅓ kürzen.
Artischocken sofort in das Wasser
legen, aufkochen, Hitze reduzieren,
ca. 15 Min. köcheln. Herausnehmen,
abtropfen. Heu mit einem Kugelaus-
stecher herauslösen

1 **Zwiebel**, fein gehackt

1 **Knoblauchzehe**, gepresst

2 **Tomaten**, geschält, entkernt
in Würfeli

3 Esslöffel **Paniermehl**

3 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**,
grob geschnitten

1 Esslöffel **Pfefferminze**, grob geschnitten

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles gut mischen, in die Artischocken
füllen. Artischocken in das Bratgeschirr
legen

2 dl **Gemüsebouillon**

1 dl **Weisswein (z. B. Frascati)**

dazugiesen

3 Esslöffel **Olivenöl**

1 **unbehandelte Zitrone**,
ganzer Saft

über die Artischocken träufeln

Schmoren: zugedeckt ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vor-
geheizten Ofens.

Pro Person: 10 g Fett, 5 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 700 kJ (167 kcal)



Carciofi und Carciofini

Die Artischocke ist ein Distel-
gewächs. Ihre jungen Blüten
(Carciofini) sind sehr zart, sie
können fein gehobelt sogar
roh gegessen werden. Die aus-
gewachsenen Blüten (Carciofi)
dagegen werden immer
gekocht, da ihre Blätter zäher
sind. Dafür halten sie, ver-
steckt unter den feinen Här-
chen, dem Heu, das begehrte
Artischockenbödeli bereit.