

## Artischocken in öl, knoblauch und petersilie (Beilagen)



### Zubereitung

Bereiten Sie eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft gemischt, mit einem paar ganze Zitronen, die als Antioxidantien für die Artischocken wirken. Schälen Sie die Artischocken, schneiden sie in zwei Hälften, aber schneiden die Stiele nicht völlig: verlassen Sie 3 cm Stiele am Fuß der Artischocken für ästhetische Wirkung hängend. Setzen Sie sie schnell ins Zitronenwasser, bevor sie braun werden. Während sie einweichen, die Soße zubereiten. Wie wir bereits in anderen Rezepten gesehen haben, legen Sie die Zwiebeln, Sardellen, Petersilie, Knoblauch und Öl in einem schmalen, hohen Behälter für einen elektrischen Handmixer geeignet. Alles zusammen schlagen. Nun erhitzen eine ausreichend große Kasserolle mit etwas Öl und fügen Sie, einmal heiß, die Zwiebel und die zuvor vorbereiteten Artischocken hinzu. Nach etwa einer Minute, nicht mehr, ein paar Esslöffel der Soße hinzufügen, je nachdem wie viele Artischocken Sie machen, und ein wenig Wasser (etwa um die Menge, die den Boden eines Glases bedeckt), so dass die Zwiebel nicht verbrennt. Decken Sie die Kasserolle und kochen für 20 Minuten. Wenn sie gekocht werden, aber immer noch bissfest, fügen Sie eine weitere Esslöffel Soße hinzu.

### Tipps

Bevor Sie Artischocken kaufen, bestätigen ihre Frische: Die Blätter müssen gut fest sein und sollen sich nicht bewegen oder verdichten wenn sie mit den Händen gequetscht werden. Außerdem müssen die Blätter um den Stiel frisch sein und nicht welken. Wenn Sie eine Kiste davon kaufen, die Rat, den ich geben würde, ist sie in einer Wanne mit Wasser zu stecken, so wie man mit einem Blumenstrauß tut. Sie werden erfinden, dass sie länger dauern!

### Allgemeinwissen

Die Artischocke ist von unschätzbarem Wert für die Gesundheit: bekannt und seit den Tagen der alten Ägypter genossen und dann auch von den Römern, es hat Anti-Krebs-Eigenschaften, ist in der Lage die Aufnahme von Zucker und Natrium zu verringern, hat einen ausgezeichneten Verdauungseffekt, auch den von ein Diuretikum und Reinigungsmittel. Es enthält Eisen, Vitamine und Zucker für Diabetiker geeignet.

### Informationen

**Zubereitung** 35 Minuten

**Dient X** Serviert 1 Person

**Schwierigkeitsgrad** Einfach

la terra di Puglia



### Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden  
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

### Zutaten

**Artischocken**

12

**Zitrone**

**Knoblauch** 1 Zeh

**Zwiebeln** (Eine halbe Zwiebel)

**Petersilie**

**Sardellen**

**Extra natives olivenöl**