

Gefüllte Artischocken

Zutaten:

8-12 kleine Artischocken
Saft einer halben Zitrone
Zitronenwasser

für die Füllung:

2 Scheiben Toastbrot
2 große Bund glatte, feingehackte Petersilie
1 Bund frischer Thymian
4 feingehackte Knoblauchzehen
50g Semmelbrösel
0,125L Olivenöl
2 zerdrückte Sardellenfilets
Salz
Pfeffer aus der Mühle

für den Sud:

0,25L Weißwein
4 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
Scheiben von einer halben Zitrone
1 kleiner Zweig Thymian
4 EL Olivenöl



Zubereitung:

Artischockenstiele herausbrechen und äußere, zähe Blätter entfernen. Den Boden so zurechtschneiden, daß eine glatte Standfläche entsteht. Schnittfläche sofort mit Zitronensaft einreiben. Oberes Drittel der Artischocken wegschneiden. Spitzen der äußeren Blätter mit einer Schere kappen. Damit sich die Artischocken nicht verfärben, müssen sie zwischendurch in Zitronenwasser gelegt werden. Die inneren, zarten Blätter der Artischocken heraus schneiden. Bei größeren Exemplaren die "Härchen" mit einem scharfkantigen Löffel entfernen. Artischocken wieder ins Zitronenwasser legen.

Für die Füllung Toastbrot entrinden, in etwas lauwarmem Wasser kurz einweichen, auspressen und mit den restlichen Zutaten für die Füllung vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Füllung zwischen den Blättern und in der Mitte der Artischocken verteilen. Artischocken in eine feuerfeste Form setzen.

Sudzutaten hinzugeben und die Artischocken mit Öl beträufeln.

Feuerfeste Form zugedeckt in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben. Bei 180°C 45 bis 60 Minuten (je nach Größe der Artischocken) schmoren lassen.

Mit Stangenweißbrot servieren.