



## Artischocken im eigenen Sud

Meine Mutter mahnte mich immer, nicht nur das Gemüse selbst, sondern auch den köstlichen Sud eines gedämpften oder geschmorten Gemüses zu würdigen und genussvoll auszulöffeln. Zu Recht. Auch bei diesen geschmorten Artischocken ist der aromatisierte Gemüsefond quasi die Ausweitung des Artischockengeschmacks. Und in Kombination mit cremiger Burrata die kulinarische Kulmination.

### Zutaten

- 1 Zitrone
- 12 kleine Artischocken (z. B. Spinosi aus Sardinien oder Albenga)
- Olivenöl extra vergine
- 2 Knoblauchzehen, ungeschält gequetscht
- 1 Lorbeerblatt
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Condimento bianco (weisser Balsamicoessig)
- feines Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Kugeln Burrata oder guter Büffelmozzarella
- Fior di Sale (Fleur de Sel)
- 1 Bund glatte Petersilie, samt Stängeln fein geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln fein geschnitten

## Zubereitung

1. Den Saft der Zitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser pressen. Die äusseren Blätter der Artischocken entfernen, bis der hellere Ansatz sichtbar wird. Die dunklen Blattspitzen bis zum hellen Bereich wegschneiden. Den Stiel schälen und auf etwa 10 cm zurückschneiden.
2. Die Artischocken längs halbieren, das Heu entfernen und die Artischocken sogleich ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht dunkel verfärben.
3. Wenig Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt aromatisieren. Artischocken, Gemüsebrühe, Wein und Condimento bianco dazugeben. Einmal aufkochen, dann die Artischocken zugedeckt bei kleiner Hitze rund 30 Minuten weich schmoren. Mit einer Messerspitze prüfen, ob die Artischocken zart sind, und falls nötig weiterschmoren.
4. Die Artischocken auf Teller verteilen. Den köstlichen Sud mit Meersalz und Pfeffer abschmecken, über die Artischocken giessen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Die Burrata zerteilen, mit Fior di Sale würzen und zwischen den Artischocken platzieren. Mit Petersilie und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Aus dem Buch: « all'orto. Grandiose Gemüsegerichte. Authentisch italienisch. Erfrischend zeitgemäss» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>