

Italienische Rezepte

Artischockenpfanne

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Artischocken, Italien, Sommer, Vegetarisch

12 kleine Artischocken	2 Sardellenfilets, gehackt
2 Tomaten, grob gehackt	1 Knoblauchzehe, klitzeklein
1/2 Zwiebel, nudelig geschnitten	Oregano, s+p
1 Essl. Kapern	

Artichoken (max. ei groß) putzen : Stiel abbrechen, dunkelgrüne Blätter abbrechen, bis nur noch hellgr. bzw. gelbe Blätter zu sehen sind, Spitze um 1/3 kappen, am Boden alle dunkelgrünen Stellen wegschneiden.

Sofort in Zitronen- oder Essigwasser legen, halbieren, damit die Artischocken nicht dunkel werden.

Olivenöl in einer gr. Pfanne erhitzen, Zwiebel und Artischocken braten, bis sie gebräunt sind. Knoblauch, Sardellen, Tomaten, Kapern und Oregano zugeben.

Zugedeckt 5 min. schmoren. Mit s+p abschmecken.

Dazu Knoblauchbrot und ein einfacher grüner Salat.