

Provenzalische Artischocken



für 2 Personen

Zubereitungszeit: 60 min

Zutaten:

- 1 Bund kleine violette Artischocken (5)
- 1 Zitrone (für Saft)
- 3 El Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 75 g Pancetta oder Schinkenspeck
- 2 El frisch gehacktes Basilikum
- 2 El frisch gehackter Thymian
- 100 ml Weisswein, trocken,
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 Tomaten, geschält, entkernt und in Scheiben
- Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Eine Schüssel zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen, den Zitronensaft einrühren. Die Artischocken (mit Handschuhen) putzen: harte äussere Blätter entfernen, Stiel auf 5 cm kürzen und schälen. Jede Artischocke vierteln und 10 min im Zitronenwasser liegen lassen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Speck bei niedriger Temperatur 8 min leicht anbräunen.

Temperatur erhöhen, die abgetrockneten Artischocken zugeben und 5 min anbraten. Basilikum und Thymian darüber streuen, den Wein angiessen und kochen, bis er verdampft ist.

Temperatur reduzieren, die Brühe zugliessen und zugedeckt 15 min köcheln. Tomaten zufügen und weitere 5 min abgedeckt garen.

Den Deckel abnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Restflüssigkeit verdampfen lassen und servieren.