

Artichaut barigoule

PROVENZALISCHE ARTISCHOCKEN

Mein Sohn und ich lieben Artischocken. Wir essen sie meist einfach dampfgekocht mit einer kleinen Vinaigrette oder wenn ich mehr Zeit habe, wie hier beschreiben «à la Barigoule». Das Rezept kommt aus der Provence, aber wir haben es nach unserem Geschmack mit vielen frischen Kräutern und einer leckeren Weißweinsauce verfeinert.

FÜR DIE ARTISCHOCKEN

- 4 kleine, violette Artischocken
- 2 kleine Kartoffeln
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Schinkenspeck
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Parmesan
- 1 EL klein gehackte Rosmarinnadeln
- 1 EL Thymianblättchen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 ml Weißwein (ich nehme z. B. fruchtigen Pouilly-Fumé oder weißen Bordeaux)
- Salz
- 1 Messerspitze Piment d'Espelette

FÜR 2 PERSONEN

KOCHZEIT: CA. 25 MINUTEN

Für meinen Sohn bereite ich diese Speise ohne Weißwein, dafür mit Gemüsebrühe zu und nehme ein bisschen mehr Zitronensaft und weniger Piment d'Espelette.

- Die Artischocken bereitet man vor, indem man die äußere Schicht Blätter entfernt und den oberen Teil der Artischocke abschneidet. Dann wird das obere Drittel der einzelnen Blätter abgeschnitten und der Stiel geschält und auf ca. 5 cm gekürzt. Nun wird der innere Teil mit einem Messer herausgeschnitten, weil er nur harte Blätter und Haare enthält.
- Die Artischocken mit den Kartoffeln 5 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend die Artischocken in ein kaltes Wasserbad mit 2 EL Zitronensaft legen, sie werden sonst schwarz. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und beiseitestellen.
- Möhre und Zwiebel schälen und wie die Frühlingszwiebeln ganz klein schneiden. Den Schinkenspeck würfeln, die Petersilie hacken und den Parmesan reiben. Zwiebel und Speck in einer Pfanne anbraten, dann Möhre, Kartoffelscheiben, Rosmarin, Thymian und den angequetschten Knoblauch zugeben. Das Ganze anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und Parmesan, Frühlingszwiebeln und die Petersilie einrühren. Die Kartoffelscheiben aus der Pfanne rausfischen und auf zwei Teller verteilen.



- Die Artischocken aus dem Zitronenwasser nehmen, abtrocknen, auf den Kartoffeln drapieren und mit der Hälfte der Speck-Mischung befüllen.
- Die restliche Speck-Mischung in der Pfanne stark erhitzen, um den Weißwein zu verkochen. Dann mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Das Ganze um die Artischocken herum verteilen und servieren.

Wenn Sie die Artischocken als Vorspeise servieren, nur eine Artischocke pro Person zubereiten und ohne Kartoffeln kochen.