

ARTISCHOCKE

Artischocken haben eine distelähnliche Form und sind je nach Sorte von grüner oder violetter Farbe. Bei frischen Artischocken sind die Knospen geschlossen und die Frucht wirkt prall und knackig frisch. Die Blätter sollten keine braunen Verfärbungen oder trockenen Stellen aufweisen. Zum Verzehr geeignet sind der fleischige Blütenboden und die unteren fleischigen Teile der Blütenhüllblätter.



Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.

ARTISCHOCKE

VERWENDUNG

Lösen Sie die harten, ungenießbaren Fasern vom Boden, indem Sie den Stiel abbrechen. Garen Sie die Artischocke dann bei mittlerer Hitze für ca. 30-40 Minuten in kochendem Salzwasser, bis sich die Blätter lösen lassen. Ein Spritzer Zitrone im Kochwasser verhindert ein Verfärben der Artischocke. Essbar sind die unteren fleischigen Teile der Schuppenblätter und das zarte Artischockenherz im Inneren. Dazu können warme oder kalte Saucen und Dips gereicht werden.

Wussten Sie schon ...

... dass das Blütengemüse Artischocke den Bitterstoff Cynarin enthält, dem eine verdauungs- und appetit-anregende Wirkung nachgesagt wird? Die Artischocke eignet sich deshalb auch hervorragend als Vorspeise.

GEGARTE ARTISCHOCKEN MIT SCHINKEN-KÄSE-SAUCE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Artischocken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Salz
- 100 g Schinkenwürfel
- 2 EL Mehl
- 1 Kugel Mozzarella
- 2 EL saure Sahne
- Weißwein

ZUBEREITUNG

Zuerst den Stiel und die äußeren, harten Artischockenblätter entfernen und den Rest der Frucht 45 Min. im Zitronen-Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anbraten. Das Mehl in einer Tasse Wasser auflösen und zu den Schinkenwürfeln gießen. Den zuvor in Würfel geschnittenen Mozzarella unter Rühren hinzugeben und schmelzen lassen. Das Gericht mit Sahne und ggf. etwas trockenem Weißwein abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 373 kcal, 19 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 21 g Fett

TIPP

Edelstahlöpfe eignen sich besser zur Zubereitung als Aluminiumtöpfe, da die Früchte sonst eine unschöne Farbe und einen metallischen Geschmack bekommen.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit - Lagerung

Im Kühlschrank hält sich die Artischocke - am besten eingewickelt in ein feuchtes Tuch - ca. 3 Tage.

Anbauländer

Italien, Spanien, Frankreich, Ägypten, Israel, Marokko, Türkei, Iran, USA

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
22	2,4 g	0,1 g	2,6 g

Kalium: 353 mg* (18 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).