

Alchofas Salteadas – gebratene Artischocken

Halte mit diesem kalorienarmen Rezept deinen Blutzuckerspiegel konstant.

VORBEREITUNG	10 MINUTEN
ZUBEREITUNG	15 MINUTEN
GESAMT	25 MINUTEN

Zutaten für 4 als Vorspeise oder Beilage

- 3-6 Artischocken
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Olivenöl
- nach Wunsch: 100 g Serrano Schinken

Zubereitung

1. Zuerst schneidest Du von den Artischocken den Stiel und ca. 1/3 des vorderen Teiles weg. Dann schälst Du großzügig die Blätter rundherum ab. Bedenke, dass die äußeren Blätter holzig sind und man bei Artischocken nur das Herz essen kann. Das Herzstück der Artischocke wird dann geviertelt.
2. Schäle den Knoblauch und schneide ihn in hauchdünne Scheiben.
3. Der Serrano Schinken wird in kleine Streifen geschnitten.
4. Nun erhitzt du das Olivenöl in einer großen Pfanne und brätst die Artischockenviertel ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze an.
5. Gib dann den Knoblauch hinzu und brate alles weitere 6 Minuten.
6. Am Ende kommt der Schinken hinzu und wird ca. 3 Minuten mitgebraten.

Als Vorspeise oder Gemüsebeilage servieren.

Guten Appetit.