

Gebratene Artischocke – lecker spanisch genießen!

VORBEREITUNG 10 MINUTEN
ZUBEREITUNG 15 MINUTEN
GESAMT 25 MINUTEN

Für 4 Portionen als Vorspeise oder Gemüse-Beilage

3-6 Artischocken

1-2 Knoblauchzehen

3-4 EL Olivenöl

Nach Wunsch

100 g Serrano-Schinken

Für die Artischocken

- Schneide zunächst von den Artischocken den Stiel und ca. 1/3 des vorderen Teils weg.
- Dann schälst du großzügig die Blätter rundherum ab. Denke dran, dass die äußeren Blätter holzig sind und du bei Artischocken nur das Herz essen kannst. Das Herzstück der Artischocke viertelst du.
- Schäle den Knoblauch und schneide ihn in hauchdünne Scheiben.
- Nun erhitzt du das Olivenöl in einer großen Pfanne und brätst die Artischockenviertel ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze an.
- Gib dann den Knoblauch dazu und brate alles weitere 6 Minuten.

Nach Wunsch

- Schneide den Serrano-Schinken in kleine Streifen.
- Am Ende gibst du den Serrano-Schinken dazu und brätst ihn ca. 3 Minuten mit.

GENIEßER-TIPP

Wie wär's mit zusätzlich wertvollem Eiweiß und Vitamin C? Probiere doch einfach mal gedämpfte oder gekochte Artischocken mit einem leichten Joghurt-Zitronen-Dip. Er ist superschnell zubereitet! Dann tauchst du das Ende eines Artischockenblattes in den Dip und ziehst mit den Zähnen den unteren essbaren Teil ab.