

Italienische Artischocken in Chili-Tomatensud.

[Beitrag enthält unbezahlte Werbung wegen Marken- Nennung & Erkennung]

Hallo zusammen. Heute ist Sonntag und jetzt gerade bin ich so müde, dass ich mich am liebsten nochmal aufs Ohr hauen würde. Doch dann käme ich wieder nicht dazu, mein Artischocken Rezept mit euch zu teilen und das liegt nun schon ein paar Wochen lang bei mir rum und flüstert – hallo, vergiss mich doch bitte nicht... Von daher, reiße ich mich nun mal stark zusammen und lege einfach mal los.

Hinter mir liegt eine sehr genussvolle und emsige Marktwoche. Man merkt den Menschen einfach an, dass Frühling ist, dass sie nun wieder gerne draußen sind und, dass sie ihren Einkauf (so wie wir den Verkauf) nun wieder noch mehr genießen können.

Das Wetter war einfach mal richtig, richtig schön, die Temperaturen waren warm und einladend und ihr seid zahlreich dagewesen um mit uns gemeinsam die ersten richtigen Frühlingstage und die wunderschöne Frühlingsauslage zu zelebrieren. Ich liebe ja morgens diesem Moment, wenn der Stand komplett aufgebaut ist, wenn Rübstiel, Spargel und neue Kartoffeln gemeinsam mit den frischen Kräutern und den Äpfeln um die Wette strahlen. Wie ein kleiner Feinkost Stand. So sieht die Markttheke am morgen aus. Am Mittag erinnert sie dann eher an ein geplündertes Osterkörbchen aber am Morgen kann man sich noch an der vollen Pracht erfreuen.



Das ist jetzt, ehrlich gestanden, ein vom letzten Jahr, Rhabarber gibt es wahrscheinlich erst ab kommender Woche aber so ungefähr könnt ihr euch den Stand gerade vorstellen, falls ihr in noch nicht kennen solltet.

Mit den Artischocken bin ich ein wenig spät dran, denn die gibt es nun leider gar nicht mehr bei uns. Artischocken habe ich in diesem Jahr zum ersten Mal so richtig als Gemüse wahrgenommen, dafür aber dann so richtig. Schätzungsweise 30 Artischocken habe ich in den letzten Wochen verarbeitet. Konsistenz, Geschmack, Aussehen und Zubereitung – für mich stimmt hier einfach alles und ab sofort zählen Artischocken mit zu meinen liebsten Gemüsesorten. Ein Artischocken Rezept habe ich bereits vor ein paar Wochen mit euch geteilt: [Vegane Pasta mit Artischocken und Chili-Dip](#)

In diesem Rezept habe ich die Artischocken im Ganzen verarbeitet. Im heutigen Rezept habe ich nur die Artischocken-

Herzen + den geschälten Stiel verwendet.



Ar
ti
sc
ho
ck
en
in
ei
ne
m
sü
ß-
sa
ue
r
le
ic
ht
sc
ha
rf
en
Ch
il
i-
To
ma
te
ns
ud
mi
t
Zi
mt

un
d
Th
ym
ia
n.
Da
s
Ga
nz
e
sc
hm
ec
kt
Sü
ß,
sc
ha
rf
,
to
ma
ti
g-
pi
ka
nt
.
De
r
Su
d
is
t
kr
äf

ti
g,
le
ic
ht
sä
ue
rl
ic
h
un
d
er
st
ec
kt
vo
ll
er
Um
am
i
Po
we
r.
Da
zu
di
e
Ar
ti
sc
ho
ck
en
mi
t

ih
re
n
he
rb
-
ät
he
ri
sc
h
ab
er
au
ch
sü
ßl
ic
he
n
Ar
om
a:
Al
so
ic
h
fa
nd
da
s
Ge
ri
ch
t
ei
nf

ac
h
sa
ge
nh
af
t
le
ck
er
un
d
ic
h
em
pf
eh
le
eu
ch
au
ch
ge
rn
e
no
ch
fr
is
ch
en
Es
tr
ag
on
mi
t

in
de
n
Su
d
zu
ge
be
n.
Di
e
Ko
mb
i
fa
nd
ic
h
be
so
nd
er
s
le
ck
er
.
Da
s
Ge
ri
ch
t
an
si
ch
ha

be
ic
h
in
de
n
le
tz
te
n
Wo
ch
en
me
hr
fa
ch
ge
ko
ch
t.
Da
zu
ga
b
es
im
mr
Br
öt
ch
en
od
er
Ba
gu
et

te
.
Es
is
t
ab
so
lu
t
gö
tt
lich
,
di
e
Br
öt
chen
in
de
n
Su
d
zu
tu
nk
en
...
Da
s
Re
ze
pt
is
t

ü
r
i
g
e
n
s
u
p
e
r
e
i
n
f
a
c
h
. Al
le
Zu
ta
te
n
fü
r
de
n
Su
d
we
rd
en
in
ei
ne
gr
oß
e
sc
hw
er
e
Pf

an
ne
ge
ge
be
n,
da
zu
ge
se
ll
en
si
ch
di
e
vo
rb
er
ei
te
n
Ar
ti
sc
ho
ck
en
,
an
sc
hl
ie
ße
nd
lä
ss

t
ma
n
di
e
Ar
ti
sc
ho
ck
en
fü
r
30
-4
5M
in
ut
en
in
de
m
Su
d
vo
r
si
ch
hi
n
si
mm
er
n.
Fe
rt
ig

,
le
ck
er
.

Neben dem Rezept habe ich ein kurzes Bilder Reel erstellt. Ich denke, es ist einfacher zu „sehen“ als zu „lesen“, wie man Artischocken richtig putzt. Diese Anleitung bezieht sich auf junge Artischocken. Bei großen Artischocken schneidet man vor dem kochen auch noch den harten Heuboden aus dem Artischocken Boden heraus. Das ist bei jungen Artischocken nicht nötig.

Zum Rezept.

Artischocken in Chili-Tomatensud



Zutaten für 2 Personen

- 5 junge Artischocken, geputzt (siehe Anleitung unten)
- 1 größere Schalotte, fein gewürfelt
- 3-4 Zehen frischer Knoblauch, durchgepresst
- 2-3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Estragon + etwas mehr
- 1 TL Senf
- 1 EL Zimt
- 1/2 TL Pimenton de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)
- 3/4 EL pürierte rote Chili in Öl (alternativ Chiliflocken, dann weniger)
- 1 EL helle Misopaste + 1 TL Sojasauce
- 4 EL Ahornsirup
- 1 mittelgroße Zitrone, Saft + Abrieb der Halben

- 2 EL heller Basamico
- ca. 30-40g vegane Butter in Scheibchen + ein Drizzel fruchtiges Olivenöl
- 10 Cherrytomaten, halbiert (oder 4 EL Tomaten Polpa)
- 400ml Wasser
- frischer schwarzer Pfeffer, ggf. Salz

Zubereitung.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Zuerst rührt ihr die Misopaste in etwas von den 400ml Wasser glatt. Anschließend gebt ihr alle oben genannten Zutaten bis auf Artischocken, Cherrytomaten, Butter und Öl in eine große schwere Pfanne.



Dazu kommt dann die angerührte Misopaste + das restliche Wasser. Alles kurz einmal durchrühren. Danach setzt ihr die vorbereiteten Artischocken, sowie die halbierten Cherrytomaten

in den Sud. bei der Verwendung von Polpa (ich nehme die von MUTTI, die schmeckt meiner Meinung nach mit Abstand am besten) könnt ihr einfach 4 einzelne EL verteilt in den Sud klecksen.

Zuletzt setzt ihr 2,3 Scheibchen vegane Butter auf den Sud und gebt einen Drizzel Olivenöl über die Artischocken.

Den Deckel nun auf die Pfanne setzten, alles einmal aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 30-45 Minuten vor sich hin simmern lassen.

Bevor ich das Ganze serviere, zerdrücke ich die gekochten Cherrytomaten mit einer Gabel, rühre einmal durch und schmecke den Sud ggf. nochmal mit etwas Butter, Ahornsirup oder Balsamico ab.

Artischocken samt Sud auf tiefen Tellern verteilen, mit etwas frischem Estragon und gerne auch ein paar Hefeflocken toppen. Zusammen mit frischen Brötchen oder Baguette servieren.

Kurzes Artischocken – How To.

Hier nun die kurze Anleitung, wie man Artischocken putzt und vorbereitet.