

Vegane Artischocken-Pasta mit Chili Dip.

Hallo ihr Lieben, habt ihr schon mal Artischocken zubereitet? Seid ihr Artischocken Fans? Ich war das bisher nicht. Artischocken waren für mich bisher eher etwas, dass ich geflissentlich gemieden habe. Zu aufwendig und kein bisschen sättigend, weil man ja Stundenlang diese Blättchen abzupfen muss, bis man dann endlich beim Herz angelangt ist, wo man mal ein bisschen mehr, als nur einen Häppchen im Mund hat. Genuss mit Zeit ist eine feine Sache, doch damit brauch mir niemand kommen, wenn ich gerade acht Stunden auf dem Markt gestanden habe. ☐

Doch diese zu ungerecht schlechte Meinung über die armen Artischocken habe ich nun geändert. Artischocken sind nicht nur total easy zubereitet, nein man kann sie sogar so zubereiten, dass man den Genuss hat UND davon auch noch satt wird! Juhu.

Wie das geht zeige ich euch heute.



Warum zeige ich euch das? Weil wir auf dem Hof diese Woche wunderschöne junge italienische Artischocken im Angebot haben. Und, weil ich es überhaupt nicht mag, wenn Kund*innen mich nach einem Rezept fragen („Wie bereitet man Artischocken denn eigentlich zu?“) und ich dazu überhaupt keine Auskunft geben kann. Ich war es jedenfalls leid immer nur so hören/sagen Zubereitungs Tipps an die Kundschaft weiterzugeben.

Also habe ich vor ein paar Tagen beschlossen, dass ich wohl selber mal ran muss – ran an die Artischocken, ran an die Recherche und dann ab in die Küche... Ein paar Kund*innen und YouTube Interviews später, zeige ich euch nun das leckere und doch recht einfache Ergebnis meiner kleinen, italienischen Artischocken-Reise.



Eine leckere vegane Pasta mit in einem Knobli-Zitronen Sud gedünsteten Artischocken und dazu gibt es einem Frischkäse Chili Dip. Ein super einfaches One Pan Rezept, denn die Nudeln werden, nachdem die Artischocken durchgegart sind, ebenfalls in dem Sud gekocht. Das spart nicht nur den zweiten Top sondern ist auch noch super aromatisch. Durch die Stärke der Nudeln hat man wenn die Nudeln gar sind keine Flüssigkeit mehr in den Pfanne. Zurück bleiben nur Knoblauch, Zitrone, Schalotte und Thymian und das volle Artischocken Aroma.

Die ganze Artischocke.

Den Dip habe ich extra für die abgezupften Außenblättchen zubereitet. Die habe ich beim vorbereiten der Artischocken zwar abgezupft, doch sie kamen anschließend, genau wie die Stiele, mit in den Artischocken Sud. Ich habe im Vorfeld ein

recht gruseliges YouTube Video gesehen, bei dem die Hälfte der Artischocke einfach in den Müll gewandert ist, nur um an das Herz zu gelangen. Was eine sagenhafte Verschwendung! Das wollte ich definitiv anders machen. Also habe ich die Blättchen einfach mit gegart und sie hinterher separat zur Pasta serviert. Und so habt ihr am Ende dann auch beides. Ihr habt den schnellen Pasta Artischocken-Herz Genuss und sobald der erste Hunger gestillt ist, könnt ihr die Blättchen genussvoll in den Chili Dip tunken, um anschließend das feine Artischocken-Fleisch genussvoll mit den Zähnen vom Blättchen zu ziehen.

Und? Konnte ich euch ein wenig mit begeistern? Bei mir gibt es Artischocken ab jetzt jedenfalls definitiv öfter mal.

Zum Rezept.

Vegane Artischocken-Pasta mit Chili Dip.



Dieses Rezept ist angelegt für italienische Artischocken. Diese sind kleiner als die Französischen und sie haben auch keinen harten Heuboden, der aus dem Artischockenherz entfernt werden müsste. Außerdem ist dies ein Single Serve bis 2 Personen Rezept. Wenn ihr das Rezept für mehrere Personen zubereiten möchtet oder keine entsprechend große Pfanne besitzt, empfehle ich euch die Nudeln separat zu kochen. In dem Fall lasst ihr den Sud einfach weiter einreduzieren bis die Flüssigkeit beinahe vollständig verkocht ist.



Zutaten.

- 3 Artischocken
- 2 Zitronen
- 3 große Zehen frischer Knoblauch
- 1 Bananen-Schalotte (die sind größer als die Normalen)
- 1 TL Ahornsirup
- Meersalz, Pfeffer, mildes Olivenöl
- 2,3 Zweige frischer Thymian
- Dinkel Spaghetti (Menge nach belieben)

Artischocken-Sud.

Schale von einer der Zitronen abreiben, den Saft auspressen. Beides zusammen mit einer ganz fein gewürfelten Schalotte in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen (Schale aufbewahren) und durchpressen. Zu den Schalotten geben. Mit frischem Pfeffer, Ahornsirup und etwas Meersalz würzen. Thymian Zweige dazugeben. Einen Schuss Wasser untermischen. Ziehen lassen.

Artischocken vorbereiten.

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Die zweite Zitrone auspressen und zum Wasser gießen. Die Zitronenschale und die Knoblauchscheiden ebenfalls mit dazugeben.

Am besten eine nach der anderen. Die harten Außenblättchen von der Artischocke abzupfen. Artischocken oxidieren recht schnell, deshalb sollte man hier zügig arbeiten und die Artischocken unmittelbar in das Zitronenwasser legen. Man zupft kontinuierlich, rund um die Artischocke herum, so viele Blättchen ab, bis man bei den angekommen ist, die so zart sind, das man sie mit den Finger ganz einfach durchreißen kann. Nun vom Artischockenboden aus nach unten den Stiel rund herum abschälen, abschneiden würfeln und in das Zitronenwasser geben.

Anschließend den oberen Teil der Artischocke, also die Blattspitze ca. 4-5cm tief abschneiden. Die Artischocke halbieren und ebenfalls in das Zitronenwasser geben.

Hier findet ihr eine kurze Videoanleitung, darüber wie man Artischocken vorbereitet, wenn man nur das Herz verwenden möchte: [Artischocken – How To.](#)

Artischocken zubereiten.

Artischocken, Blättchen und Stiele aus dem Wasser fischen und in eine möglichst große, schwere Pfanne geben (hier Gusseiserne Grillpfanne. Zuerst die Artischocken Hälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen. Anschließend Blättchen und Stiele dazugeben.

Das ganze etwas Meersalzen und einem guten Schuss (Oliven)öl über die Artischocken geben. Nun den Sud samt der Thymianzweige anfüllen und soviel Wasser hinzufügen bis der Pfannenboden gut mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Den Deckel aufsetzen. Artischocken einmal aufkochen lassen, anschließend bei sanft simmernder mittlerer Hitze ca. 20 Minuten lang gar dünsten.

Wenn die Pfanne entsprechend groß genug ist: Die Artischocken samt Blättchen aus dem Sud fischen, beiseite Stellen. Nudeln in die Pfanne geben, soviel Wasser anfüllen bis diese bedeckt

sind. Den Deckel wieder aufsetzen, einmal aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze gemäß Packungsangabe gar kochen lassen. Die Flüssigkeit sollte nun beinahe vollständig verkocht sein.

Alternativ dazu. Die Pasta im Topf garen und den Sud (ohne Artischocken) einfach ein paar Minuten lang bei recht hoher Hitze und ohne Deckel einreduzieren lassen.

Die gegarte Pasta durch die Sud-Pfanne schwenken. Die Artischocken Herzen dazu geben. Nach belieben nochmal mit etwas Zitrone, Salz, frischem Thymian verfeinern.

Blättchen separat mit dem Dip servieren (wobei der auch Himmlisch zusammen mit den Nudeln geschmeckt hat! ^^)

Honig-Senf Chili Dip.

- 2 TL Senf
- 2 TL Ahornsirup
- 2 TL Olivenöl
- 1 Schalotte (ganz fein gewürfelt)
- 1 Knobizehe (durchgepresst)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Päckchen veganer Frischkäse (150g)
- 3/4 TL Chilipaste (fertig gekauft: pürierte und in Öl eingelegte rote Chili) je nach schärfe mehr oder weniger
- Meersalz, Pfeffer
- etwas ungesüßte Pflanzenmilch

Zubereitung.

Alle Zutaten mit dem Schneebesen sehr gut miteinander verrühren. Zum Schluss etwas Pflanzenmilch unterrühren bis der Dip schön geschmeidig, cremig ist.

Zusammen mit den Artischocken Blättchen zu der Pasta servieren.



Bis bald.

Jenny □