



Marinierte Artischocken-Herzen

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

20 Portionen

3	Knoblauchzehen	1	Bio-Zitrone
100 ml	Olivenöl	200 ml	Weißwein
1 TL	Salz	2	Lorbeerblätter
6	Thymianstängel	1	rote Chili
20	kleine Artischocken		

Zubereitung

1. Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Zitrone heiß abspülen und in Scheiben schneiden.
2. 3 Liter Wasser mit Knoblauch, Zitronenscheiben, Öl, Weißwein, Salz, Lorbeer, Thymian und Chili kurz aufkochen lassen und dann beiseitestellen.
3. Jetzt die Artischocken vorbereiten. Dafür die äußeren harten Blätter großzügig entfernen, dann die obere Artischockenhälfte abschneiden und entfernen.
4. Stiele entfernen und mit einem Teelöffel das Heu aus der Mitte herauskratzen. Sofort in den Sud legen, um ein Braunfärben zu verhindern.
5. Artischocken im Sud aufkochen und 5-10 Minuten kochen lassen. Mit einem kleinen Küchenmesser prüfen, ob die Artischocken gar sind.
6. Artischocken herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den Sud abkühlen lassen.
7. Artischocken in sterile Gläser verteilen und mit dem Sud bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3-4 Tagen verbrauchen.