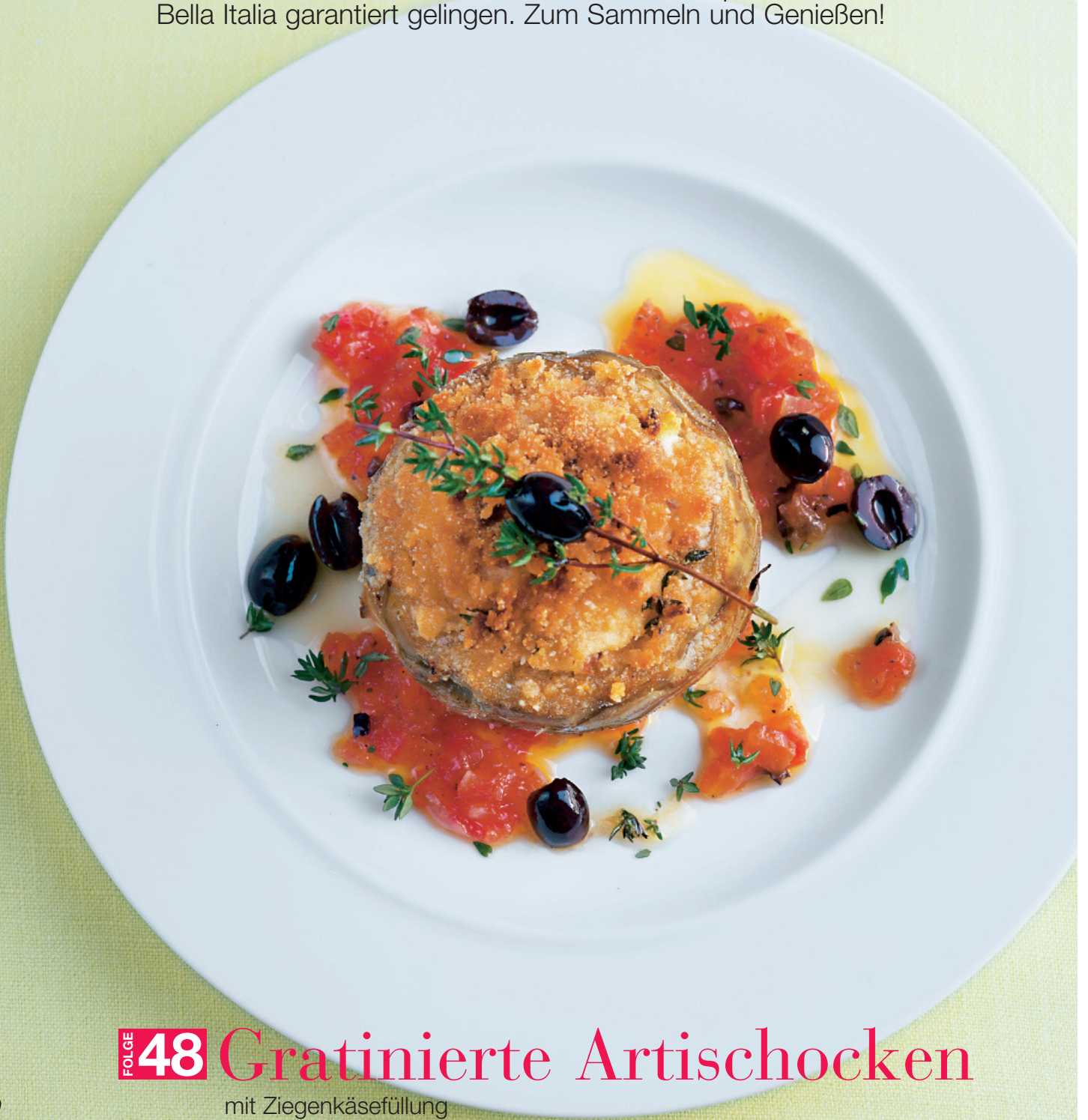
BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 48

Gratinierte Artischocken

mit Ziegenkäsefüllung

Einfach ausschneiden und sammeln



Cornelia Poletto schneidet die Blattspitzen großzügig ab



In die Artischockenböden füllt sie eine Frischkäsemasse

Gratinierte Artischocken

mit Ziegenkäsefüllung

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):
4 große Artischocken (à ca. 600 g), Saft von 1/2 Zitrone.
Für die Füllung: 150 g Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux), je 4 EL Paniermehl und geriebener Parmesankäse, 1 TL Thymianblättchen (gehackt), 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt), 2 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer (Mühle), Salz. **Außerdem:** 4 Tomaten (ca. 300 g), 3 EL Olivenöl, eine Handvoll schwarze Oliven (halbiert, entsteint), je 2 EL Paniermehl und geriebener Parmesankäse, einige Thymianzweige.

• Artischocken putzen: Den Stiel herausbrechen (dadurch werden die harten Fasern aus dem Boden gezogen). Blattansätze und harte Stellen von der Unterseite entfernen. Äußere Blätter abzupfen, Blattspitzen großzügig abschneiden. Mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher die Artischockenböden aushöhlen, das faserige Innere dabei sorgfältig entfernen. Artischockenböden sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht dunkel werden. Wenn alle Artischocken geputzt sind, die Böden in dem Zitronenwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen.
• Für die Füllung Ziegenfrischkäse glatt rühren. Mit den restlichen Füllungszutaten verrühren, abschmecken.
• Tomaten kreuzweise einritzen. Mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und die Stielansätze entfernen. Fruchtfleisch würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Tomatenwürfel ca. 1 Minute darin anschwitzen, salzen und pfeffern. Oliven untermischen. Tomaten-Oliven-Mischung auf dem Boden einer feuerfesten Form verteilen.
• Grill des Backofens vorheizen. Frischkäsemasse in die Artischockenböden füllen, gefüllte Artischockenböden auf die Tomaten setzen. Paniermehl, Parmesankäse und restliche 2 EL Öl mischen, auf den Artischocken verteilen. Thymianzweige zerzupfen, darübergeben. Artischocken auf der untersten Schiene goldbraun übergrillen (ca. 2 Minuten). Grill ausschalten und die Artischocken im heißen Ofen noch einige Minuten erwärmen.

Pro Portion:
ca. 420 kcal, 16 g Eiweiß, 21 g Fett, 36 g Kohlenhydrate

✻ Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Zu den gratinierten Artischocken empfiehlt Remigio Poletto einen Weißwein aus Sizilien: Der 2007 Nozze d'Óro Tasca d'Almerita hat ein schönes Blumenbouquet, mit Noten von Pfirsich und exotischen Früchten. Sein fruchtiger und runder Geschmack wird von einer perfekten Säure getragen. Für ca. 19 Euro über wein@poletto.de.

FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zunner · FOODSTYLING: Susanne Walter · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Natalie Tomm