

# Gedünstete Artischocken

Das Rezept für gedünstete Artischocken ist auch aus medizinischer Sicht sehr hilfreich. Der Cholesterinspiegel kann damit entscheidend gesenkt werden.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 35 min

**Koch/Backzeit:** 25 min

**Gesamtzeit:** 60 min



Foto: Thomas Link

## Zutaten

2 Stk.	Zitronen
4 Stiele	<a href="#">Basilikum</a>
1 kg	<a href="#">Artischocken</a>
2 l	Wasser
3 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
3 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
2 Stk.	<a href="#">Orangen</a>
3 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
2 Stiele	Petersilie
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>

## Zubereitung

1. Für gedünstete Artischocken zuerst Zitronen auspressen. Den Saft mit Wasser verdünnen und in eine große Schüssel geben. Basilikumstiele abwaschen und die Blätter vom Stiel befreien. Von der Artischocke ebenfalls die harten, äußeren Blätter abnehmen und am Stiel ganz unten den dunklen Ansatz abschneiden.
2. Die Stiele nun schälen und die Blätter abschneiden. Am besten kurz vor dem Ansatz am

Boden der Frucht. Mit einem kleinen Löffel nun vorsichtig das Heu entfernen, die Artischocke in der Mitte durchschneiden und in die Schüssel mit dem Wasser Zitronen Gemisch legen.

3. Die Zwiebel nun abschälen und ganz dünne Streifen hobeln. Auch den Knoblauch schälen und diesen fein hacken. Die Orangen auspressen, den Saft zur Seite stellen.
4. In einer beschichteten Pfanne nun Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und circa 3 Minuten andünsten. Beides sollte farblos bleiben.
5. In einem extra Topf Brühe und Orangensaft mischen und aufkochen lassen. Die Artischocke aus der Schüssel nehmen, das Basilikum ebenfalls herausnehmen und beides zur Brühe geben. Dies nun abermals aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und 20 – 25 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen.
6. Nach circa 10 – 12 Minuten die Artischocke einmal wenden. Nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
7. Kurz vor dem Servieren Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Artischocke aus dem Topf nehmen und in kleinen Schalen anrichten. Jeweils Sud darübergießen und Petersilie drüber streuen.

## Tipp

Sehr lecker zu gedünsteten Artischocken schmeckt beispielsweise gegrilltes Fleisch. Für Vegetarier empfiehlt sich gebackener Schafskäse als Beilage. Einfach lecker und so gesund. Auch die Leber wird durch die Artischocke unterstützt. Die Entgiftungsarbeit wird gefördert, ebenso wie der Gallenfluss aktiviert wird. Gerade Brillenträger sollten auch öfters mal Artischocken essen.