



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Artischocken mit Gemüse-Kräuter-Vinaigrette und Ackerbohnen

Zubereitungszeit: 25 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 55 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 55 kcal

Zutaten

4 Stück(e) großköpfige frische Artischocken in bester Qualität

300 g frische, vorgekochte und geschälte Ackerbohnen (auch Favabohnen genannt, schneller geht es mit schon geschälter TK-Ware, diese einfach kurz bissfest blanchieren und kalt abschrecken)

2 Stück(e) frische Bio-Zitronen oder mehr

Etwas Zitronensaft für Zitronenwasser zum Zwischenlagern der Artischocken

100 g Karotte – geschält und in Brunoise (kleine Würfel mit 1 mm Kantenlänge) geschnitten

100 g Pfälzer Rüben geschält und in Brunoise geschnitten

70 g Knollensellerie geschält und in Brunoise geschnitten

100 g Zwiebeln oder Charlotten geschält und in Brunoise geschnitten

1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittsellerie, Schnittlauch, Estragon, wenig Ysop)

50 ml Weißwein (es geht auch Brühe oder Wasser)

200 g Vinaigrette (Salatdressing) aus Weißwein- oder Apfelessig und mildem Olivenöl

einfaches Olivenöl

Weitere Gewürze

Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale, Zucker oder milder Honig

Zubereitung

1. Einen Topf, in den die vier Artischocken passen, ca. zu 3/5 mit Wasser füllen und dann mit Deckel zum Kochen bringen. Tipp: Am schnellsten und Energie effizientesten geht es mit dem Wasserkocher. Das kochende Wasser dann in den Topf umleeren.

2. Bei den Artischocken den Stiel am Ansatz leicht einschneiden oder abbrechen und dann sofort mit einem Stück Zitrone (dem Fruchtfleisch) einreiben, sonst verfärbt es sich sehr schnell. Durch das Abbrechen ziehst Du die Fäden aus dem besten Teil der Artischocke, dem Boden. Jetzt das obere Viertel der Artischocke mit einem scharfen Messer gerade abschneiden und ebenfalls sofort mit etwas Zitrone einreiben. Jetzt mit einer guten Schere bei den Blättern, die nicht durch den Schnitt mit dem Messer abgetrennt wurden, ca. das obere Drittel ringsherum abschneiden und anschließend mit Zitronenwasser bedeckt lagern. Hinweis: Auf diesem Brett und mit diesem Werkzeug nichts anderes mehr schneiden oder es erst sehr gut reinigen. Tipp: Wenn die Artischocken wirklich frisch sind und eine gute Qualität haben, den Stiel mit einem Sparschäler abschälen, unten abschneiden und mitkochen.
3. Das kochende Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft und der Schale von 1 – 2 Bio-Zitronen (ohne das Weiße) würzen. Wer mag, kann noch etwas Chili und etwas frischen Ingwer oder andere Gewürze begeben, ich mag es lieber etwas schlichter. Das Wasser sollte salzig, leicht süß und etwas sauer schmecken.
4. Die Artischocken in das kochende Wasser geben und mit einem kleineren Deckel oder Teller beschweren. Mit dem passenden Deckel alles wieder zum Kochen bringen und ca. 30 bis 40 Minuten weichkochen lassen. Wichtig: Die Artischocken müssen die ganze Zeit komplett mit Wasser bedeckt sein, bei Bedarf noch etwas kochendes Wasser angießen.
5. Währenddessen einen kleinen Topf vorheizen und die Gemüsegewürfel in Olivenöl mit etwas Salz für 2- 3 Minuten farblos andünsten. Mit Wein oder Flüssigkeit ablöschen, kurz den Deckel aufsetzen, weich garen und anschließend die Flüssigkeit komplett verdunsten lassen.
6. Das Gemüse auf einem kalten Teller breit auslegen und ausdampfen/abkühlen lassen.
7. Das Salatdressing (ca. 200 ml) herstellen.
8. Das Dressing mit den abgekühlten Gemüsegewürfeln und den gehackten Kräutern mischen und fertig abschmecken.
9. Die vorbereiteten, vorgegarten Bohnen mit etwas Dressing marinieren und fertig abschmecken.
10. Die Teller zum Anrichten auf ca. 80 °C vorwärmen.

11. Die Artischocken, wenn sie weich sind, herausnehmen und mit dem Boden nach oben auf einem Sieb oder Teller abtropfen lassen. Probe: Reiße ein Blatt ab und schabe es mit den Schneidezähnen ab - es sollte weich sein und nicht mehr faserig. Alternativ den Boden einstechen, um zu kontrollieren, ob sie weich sind.

12. Die Artischocken umdrehen, die inneren Blätter herausnehmen und mit einem Löffel das «Heu» vom Artischockenboden lösen und entfernen. Hinweis: Wenn Du die Artischocken nicht füllen möchtest, kannst Du das auch erst am Tisch machen. Einfach die Blätter von außen nach innen abbrechen, dippen und abschaben, bis die Blätter immer kleiner werden und sich das nicht mehr lohnt.

13. Jetzt die Artischocken auf einen vorgewärmten Teller anrichten und den Hohlraum mit den marinierten Ackerbohnen füllen. Das restliche Dressing separat dazu servieren und für jeden eine kleine Schale zum Dippen der Blätter reichen. Tipp: Stell ausserdem eine Schale für die Abfälle auf den Tisch.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Wie kannst Du das Rezept variieren?

In Frankreich isst man das Ganze gerne auch mit Mayonnaise, ein Rezept dazu findest Du [hier](#). Alternativ kannst Du auch gefrorene Artischockenböden kochen oder dämpfen, schneiden und mit dem Dressing marinieren. Von Dosenware würde ich Dir abraten. Du kannst das Dressing auch mit Zitronensaft, einem anderen Essig oder Öl herstellen.

Mein Fazit

Dass Artischocken so gegessen werden, wusste ich lange Zeit nur aus dem Französischunterricht. Ähnlich zum Baguette ist es ein Klischee.

Ich finde es schön, dass bei dieser Zubereitung so viel wie möglich von der Artischocke gegessen wird. Tourniert (Fachbegriff für das in Form schneiden von Gemüse) man die Böden vor dem Garen heraus, entsteht viel mehr Abfall oder anders gesagt: Es bleibt kaum noch etwas übrig ?.

Eben weil so viel Abfall entsteht, ist das, was übrig bleibt, auch heute noch ein kleiner Luxus, den ich mir gerne manchmal gönne. Das Essen mit den Händen ist eine sehr schöne, sinnliche und ursprüngliche Art zu essen, die heute immer weniger Raum findet.



Jummie!

Die Artischocken und die Bohnen vom Bild habe ich im Urlaub auf einem der schönsten Märkte in Frankreich

dem «Marché de la Croix-Rousse» in Lyon gekauft und am Abend nach der Rückreise zubereitet.

Viel Spaß beim Nachkochen und eine herzliches «bon chance et bon appetit» wünschen Dir

Felix & Caroline



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast