



## **Gefüllte Artischocken**

Rezept von Mario Kotaska

### **Zutaten (für vier Portionen)**

12 kleine Artischocken  
1 Zitrone (unbehandelt)  
75 g Parmesan  
300 g Bavette (oder Spaghetti)

### **Füllung**

2 Schalotten  
1 EL Olivenöl  
150 g Hackfleisch (Schwein/Rind)  
Salz, Pfeffer  
1 Paprika  
2 Zehen Knoblauch  
1 EL Tomatenmark  
100 g getrocknete Tomaten  
50 g Oliven  
Oregano  
Rosmarin  
Thymian  
100 g Baguette  
100 g Schafskäse

### **Sauce**

500 ml passierte Tomaten  
Basilikum  
Oregano  
Thymian  
Knoblauchpulver  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten)**

Vorab die Artischocken putzen. Hierzu den Stiel entfernen. Man kann ihn einfach mit einem Messer abschneiden, besser ist es aber, ihn vorsichtig abzubrechen, da so zusätzlich zähe Fasern entfernt werden. Dann die äußeren, harten Blätter rundherum sowie die harten Blätter am Stielansatz abschneiden. Nach Möglichkeit sollten keine grünen Stellen mehr zu sehen sein, da sie bitter schmecken. Nun etwa die oberen zwei Drittel der Artischocke abschneiden, um die Knospe freizulegen. Dort mit einem Löffel die feinen Fasern herausschaben. Die geputzten Artischockenböden sofort in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft geben, um eine Verfärbung zu verhindern.

Sind alle Artischocken geputzt, die Artischockenböden in ausreichend Salzwasser etwa 30 Minuten kochen, auch hierbei einige Scheiben Zitrone mitkochen.

Für die Füllung die Schalotten würfeln und in Olivenöl anschwitzen, das Hackfleisch hinzugeben und scharf anbraten. Salzen und pfeffern, dann Paprika und Knoblauch fein würfeln und mitbraten. Etwas Tomatenmark anrösten und zerkleinerte getrocknete Tomaten sowie halbierte Oliven zugeben. Die Kräuter fein hacken, das Baguette fein würfeln und

zusammen mit grob zerbröseltem Schafskäse untermischen. Diese Mischung nun in die vorbereiteten Artischockenböden geben und in einer Auflaufform platzieren.

Aus den passierten Tomaten, Gewürzen und Kräutern eine schnelle Tomatensauce herstellen.

Die Sauce mit in die Auflaufform geben, die Artischocken mit Parmesan bestreuen und das Ganze im Ofen gratinieren, bis eine gebräunte Kruste entsteht.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Auf jeden Teller ein Bett aus Nudeln geben, etwas Tomatensauce sowie einen gefüllten Artischockenboden darauf platzieren und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

778 kcal – 26 g Fett – 37 g Eiweiß – 93 g Kohlenhydrate