



# Artischocken mit aromatischen Couscous-Minz-Bröseln

---

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Zubereitung der Artischocken

- Olivenöl
- 3 -4 Artischocken | Anzahl je nach Größe - es sollten schon so 1400 g sein
- 2 Zitronen oder Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Groben schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- Kräuter der Provence gerebbelt
- 150 ml Gemüsebrühe
- Ein Schuss Weißwein | kann durch etwas mehr Gemüsebrühe ersetzt werden
- Außerdem: Eine Auflaufform, um die vorbereiteten Artischocken im Ofen zu garen

### Für die Couscous-Minz-Brösel

- Etwas Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 Gramm Couscous
- 120 ml Gemüsebrühe
- 20 g Semmelbrösel
- 50 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 20 g Pinien- oder Zedernkerne geröstet
- 6-8 Stängel frische Minze | und etwas mehr zur Deko
- Meersalz
- 0,5 TL Ras el-Hanout | nordafrikanische Gewürzmischung
- Grob gemahlene Chiliflocken

---

## Zubereitung (40 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

Die Zubereitung bzw. Vorbereitung von Artischocken ist für viele Menschen in unseren nördlichen Breitengraden noch etwas fremd. Denn Artischocken(herzen) werden hierzulande häufig bereits eingelegt und vorgekocht gekauft und gegessen. Die Zubereitung von frischen Artischocken ist hingegen schon etwas Besonderes. Sie geht mir inzwischen schnell von der Hand, doch anfangs muss man die Handgriffe erst mal ein bisschen einstudieren, um die Blütenstände optimal für das Garen in Ofen oder Pfanne vorzubereiten. Daher werde ich die Arbeitsschritte nachfolgend sehr ausführlich zeigen. Mit ein bisschen Übung ist die Zubereitung jedoch unkompliziert. Beim ersten Mal kann es aber schon ein wenig dauern. Nur Geduld, Übung macht den Meister!

Vorab: Nachstehend sieht man eine halbierte Artischocke. Der essbare Teil besteht im Blütenboden, der sich direkt unter dem stacheligen, in dieser Blütenphase aber noch weichen Kern, der Artischocke befindet (also das "weiße V" unter dem "haarigen" Kern, dem "Bart"). Außerdem können die Ansätze der nach außen hin aufgefächerten Blätter gegessen werden. Darüber hinaus ist je nach Größe der Artischocke, der obere innere Kern des Stielansatzes essbar bzw. ohne Fasern. Andere Blütenteile sind zu hart oder fasrig und müssen entfernt werden.

Bereitet eine Schüssel mit Wasser und 2 aufgeschnittenen Zitronen vor. Denn das Fruchtfleisch von Artischocken verfärbt sich beim Aufschneiden extrem schnell bräunlich. Um zu vermeiden, dass die Artischocken unschön aussehen, kommen sie vor dem Garen kurzzeitig in kaltes Wasser mit viel Zitrone. Ich lege die Zitronenscheiben auch nicht nur einfach ins Wasser, sondern drücke sie zum Teil mit der Hand etwas aus, damit das kalte Wasser möglichst sauer ist und das Fruchtfleisch der Artischocken schön hell bleibt.

1. Als ersten Arbeitsschritt kann der (oft fasrig-harte) Stiel der Artischocke bis auf etwa 1-2 cm eingekürzt werden. Anschließend sollte man einen Großteil der harten Blätter an der Spitze kappen. Dafür braucht man ein großes und scharfes Messer. Die ganz außen und unten gelegenen, sehr harten Blätter sollte man ebenfalls mit einem Messer entfernen.
2. Dann halbiert man die Artischocken und viertelt sie anschließend. Bei den geviertelten Artischocken muss man nun den "Bart" entfernen. Das

macht man am besten sehr säuberlich und sorgfältig mit einem Messer. Außerdem sollten möglichst viele harte Blatt-Teile außen sowie harte fasrige Stielteile auch weggeschnitten werden. Sehr schnell sieht man: es bleibt nicht so viel Verwert- und Essbares, aber die Mühe lohnt. Denn was bleibt, schmeckt später einfach köstlich! Auf dem nachstehenden Foto wurde der Bart bereits entfernt, die äußeren harten Blattstücke sowie Teile des Stiels habe ich anschließend noch weggeschnitten.

3. Die so präparierten Artischockenstücke kurz abspülen, damit alle "Härchen" beseitigt sind. Dann die Stücke sofort in das vorbereitete Zitronenwasser legen.
4. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 4-5 EL Olivenöl in eine (Brat-)Pfanne geben und erhitzen. Die Artischockenstücke aus dem Zitronenwasser nehmen, trockentupfen und anbraten. Dabei unbedingt ein Spritzgitter verwenden! Die Artischocken sollten rundum leicht bräunlich gebraten werden. Nach einigen Minuten die Knoblauchwürfel hinzu geben, die Artischocken salzen, mit Kräutern der Provence bestreuen und etwas pfeffern. Noch kurz weiter braten und dann vom Herd nehmen.
5. Die gut angebratenen Artischocken-Stücke in eine Auflaufform füllen.
6. Ich gebe auch einige Zitronenscheiben hinzu. Dann das Ganze und mit einem Schuss Weißwein sowie 150 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Auflaufform nun etwa 25-30 Minuten in den Ofen geben. Während dieser Garzeit etwa zwei Mal den Ofen öffnen und mit einem großen Löffel etwas Brühe vom Grund der Auflaufform über die Artischockenstücke gießen und diese etwas drehen bzw. wenden.
7. Während die Artischocken im Ofen gar werden, kann man in Ruhe die knusprig-aromatischen Couscous-Minz-Brösel zubereiten. Dafür 50 g Couscous in einem Haarsieb unter fließendem Wasser spülen und in eine Schüssel geben. Couscous mit etwa 120 ml kochender Gemüsebrühe aufgießen. Schüssel mit einem Teller abdecken und den Couscous einfach quellen lassen.
8. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. 50 g eingelegte, getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein aufschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und anschließend in einem Mörser zermahlen oder mit einem scharfen, stabilen Messer klein hacken.
9. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den gequollenen Couscous umrühren und anschließend im heißen Öl zusammen mit der gehackten Knoblauchzehe, den Semmelbröseln, getrockneten Tomaten und gemörserten Pinienkernen knusprig anrösten. Die Bröselmischung mit Ras el-Hanout, groben Chiliflocken und Salz würzen. Bröselmischung in ein Schälchen füllen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein aufschneiden. Die gehackten Minzblätter mit den Bröseln vermischen. Einige Minzblätter zur Deko bereit stellen.
10. Die Artischockenstücke aus dem Ofen holen und auf Tellern oder einer großen Platte anrichten. Die Stücke mit etwas Olivenöl beträufeln. Die knusprigen Brösel nach Belieben über die Artischockenstücke verteilen. Das ganze mit Minze und gegarten Zitronenscheiben garnieren. Ich gebe zum Schluss noch etwas Zitronensaft über das Gericht.

Die übrigen Brösel gebe ich in eine Schüssel und stelle sie mit auf den Tisch. Davon kann man sich dann nach Belieben nachnehmen.

Tipp: Je nachdem "wie jung" oder wie kurz vor der Blüte stehend die Artischocken sind, können nun immer noch harte oder etwas fasrige Teile an den Artischocken sein. Man beginnt am Besten in der saftig, weichen Mitte der Artischockenstücke. Etwas härtere Stielteile oder festere Blattreste lässt man einfach zurück oder gibt sie in eine kleine Schüssel, die man auf dem Tisch bereit stellt. Ich hoffe, Ihr genießt dieses besondere Gericht!