



IN ZITRONE GEBRATENE PAESTUM-ARTISCHOCKEN

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 15 minuten **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 6

- 4 Paestum-Artischocken g.g.A. (wenn diese nicht erhältlich sind, auf andere Artischocken ausweichen)
- 4 rote Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 100 g italienischer Bauchspeck oder ungeräucherter durchwachsener Speck
- 50 g Grana Padano-Käse
- 1 Zitrone
- Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf
- Salz, zum Abschmecken
- Pfeffer, nach Belieben
- 1 Zweig Minze

Die Artischocke ist eine wichtige Zutat der mediterranen Küche und gehört seit jeher zur gastronomischen Kultur der Region Kampanien, insbesondere der Piana del Sele. Die g.g.A.-zertifizierte Artischockenart „Carciofo di Paestum“, auch „Tondo di Paestum“ genannt (nach dem Namen der Sorte, von der sie abstammt), wird aufgrund der runden Form ihrer Blütenköpfe, ihrer hohen Kompaktheit und des Fehlens von Dornen in den Hüllblättern mit der Gruppe der Artischocken der Sorte „Romanesco“ in Verbindung gebracht.

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **15 Minuten**

Portionen: **6**

Zubereitung

Die Artischocken waschen, die äußeren, härteren Blätter und den Stielansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden; in eine Schale mit Wasser und etwas Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben.

Die fein gehackte Frühlingszwiebel in einer großen Pfanne in 4 Esslöffeln nativem Olivenöl extra leicht anbraten.

Wenn sie leicht weich geworden sind, den gewürfelten Bauchspeck hinzugeben und knusprig anbraten, dann die Artischocken hinzugeben, leicht anbraten und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen.

Zugedeckt 10 Minuten leicht kochen lassen.

Dann die restliche Zitrone in Scheiben hinzugeben und mindestens weitere 10 Minuten kochen lassen.

Die Artischocken ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Artischocken vom Herd nehmen, sobald sie weich sind, und einige Minuten ruhen lassen.

Das Gericht kann als Hauptgericht mit geröstetem Landbrot oder als Beilage zu weißem Fleisch serviert werden. Guten Appetit!

