



Römisch-jüdische gebratene Artischocken

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

Ingredienti per 4

- 4 kugelförmige Artischocken
- 2 Liter Sonnenblumenöl oder Erdnussöl
- ½ Zitrone
- Salz

Chefkoch: Viviana Marrocoli

Diese köstlichen knusprigen Artischocken sind ein gutes Beispiel für die römisch-jüdische Meisterschaft im Frittieren.

Reicht für: **4**

Zubereitungszeit: **15 Minuten**

Kochzeit: **25 Minuten**

Methode

Artischocken waschen (die äußeren, dunkelgrünen Blätter der Artischocken entfernen, um die weichen, weiß gefärbten Blätter freizulegen; den oberen Teil der Blätter abschneiden und die verbleibenden holzigen Teile in Form einer Rosenknospe schneiden. Von den Artischocken den oberen Zentimeter abschneiden und den Strunk mit einem Melonenausstecher oder ähnlichem ausstechen. Die Stiele zurückschneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie ihre Farbe behalten. Die Blätter vorsichtig aufschneiden und in Wasser mit Zitronensaft und Eis legen, damit sie nicht oxidieren. Das Öl in einem Topf mit hohem Rand auf 130 °C erhitzen. Die Artischocken gut abtrocknen, in das heiße, aber nicht kochende Öl geben und 20 Minuten garen, bis der Artischockenboden weich ist. Die Artischocken mit dem Kopf nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren das Öl erneut auf 175 °C erhitzen, die Blätter gut verteilen, ohne sie zu zerreißen, und die Artischocken 3 Minuten lang knusprig und goldbraun frittieren, dabei die Blätter offen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz

servieren.

P.S. Aus den Resten und Blättern der Artischocke kann man eine Brühe oder einen Sud zubereiten, indem man die Blätter trocknet, um ein natürliches Verdauungsmittel zu erhalten.

