KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Alcachofas estofadas - Geschmorte Artischocken mit Mandeln

Artischocken werden umfangreich in den mallorquinischen Rezepten verwendet: in der Paella, dem Arroz Brut oder auch in einer leckeren "Alcachofa-Tortilla". Hier nun ein Rezept, um dem tollen Gemüse die alleinige Ehre zu kommen zu lassen.

Zubereitungsdauer: 40 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegan

Portionen

Zutaten für 2-4 Portionen.

Zutaten

1 kg Artischocken
1 St. große Zwiebel
4 St. Knoblauchzehen geschält und gehackt
2 St. reife, aromatische Tomaten reiben
100 ml Olivenöl virgen extra
1 TL Meersalz Flor de Sal nach Geschmack
100 ml Weißwein oder ein Gläschen Brandy direkt zum Anbraten geben
1 EL geröstete Mandeln

Zubereitung

Leider bleibt nie viel übrig von den erstmal großen Artischockenköpfen:

Die äußeren Blätter mit den Fingern abschälen, bis sie deutlich weicher werden, den ganzen oberen Teil des Knospenkopfes bis zur Hälfte abschneiden und von unten bis zum Knospenboden abschneiden (der Boden wird weich beim Kochen und schmeckt sehr lecker).
Die Artischocke vierteln und sofort in eine Schüssel mit Petersilienblättern legen, damit Sie nicht braun werden.
Ein "Sofrito" zubereiten (die Grundlage der meisten mallorquinischen Gerichte, bestehend aus Zwiebel, Knoblauch, Tomate und gutem Olivenöl).
Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, bis alles glasig wird.

Dann die reifen Tomaten hinzureiben und die Artischocken. Wenn die Tomaten gar sind, das Salz und den Wein nach Geschmack hinzugeben und alles köcheln lassen, bis die Artischocken weich, aber noch bissfest sind.
Zum Schluss die Mandeln (nach Geschmack rohe oder geröstete) grob gehackt mit unterrühren und sofort servieren.