

33. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Artischocken, gratiniert

Zutaten:
für 2 Portionen



Zubereitung:
Ca. 30 Min. + 30 Min. Backzeit

4 Artischocken mit Stiel

Artischockenstiele am Ansatz abschneiden. Die trockenen Anschnittstellen und eventuell Blätter der Stiele abschneiden und wegwerfen. Die äußeren dunklen Blütenblätter entfernen, das obere Drittel der Blattspitzen abschneiden und wegwerfen, Blüten halbieren. Die Stiele ähnlich wie Spargel etwas schälen, besonders die Stellen, an denen die Blätter herauskamen. Stiele dritteln. Alles waschen und in eine feuerfeste Form mit Deckel geben.

1 Glas Wein, rot
1 Tasse Semmelbrösel
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Knoblauchzehen

Wein angießen.
Semmelbrösel mit Öl, Salz und Pfeffer verkneten.
Knoblauch schälen, fein hacken und dazu geben.
Die Mischung auf die Blüten geben und fest andrücken. Mit dem Deckel verschließen und in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben. Nach 30 Minuten prüfen, ob die Artischocken und die Stiele weich sind, falls nötig, Wein nachgießen.

Wenn das Gemüse gar ist, den Deckel abnehmen, damit die Semmelbrösel bräunen und etwas knusprig werden.

Palmkohl auf italienische Art als Vorspeise

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 25 Min.

750 g Palmkohl
2 Zwiebeln, frisch
1 - 2 Knoblauchzehen
Öl

Palmkohl waschen. Stiele entfernen. Blätter in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlstücke solange darin andünsten, bis sie etwas zusammenfallen. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Kohl bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten weich dünsten.

1 Schuss Weißwein

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Scheiben Ciabatta
100 g Parmesan,
gerieben

In einer weiteren Pfanne ebenfalls Olivenöl erhitzen und die Ciabatta-Scheiben knusprig braten.
Palmkohl auf Tellern verteilen, den Parmesan darüber streuen und mit den Ciabatta-Scheiben servieren.