

Artischocken

Zwar sind Artischocken beinahe das ganze Jahr über erhältlich, doch die kleinen jungen Sorten, die man im Frühling kaufen kann, gelten als die besten.



Die Artischocke stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet und war lange in den nördlicheren Gebieten Europas kaum bekannt. Erst im 16. Jahrhundert soll sie von Sizilien nach Frankreich, England und in andere Gebiete gelangt sein. Im Laufe des 17. Jahrhunderts hat sie sich als geschätzte Spezialität in den Adelsküchen etablieren können.

Die kleinen, jungen Artischocken kann man im Gegensatz zu den grossen Sorten ganz essen. Man entfernt lediglich die äusseren, zähen Schuppenblätter und schneidet das obere Drittel der Spitze weg.

Kleine Artischocken zubereiten

Man kann sie wie die grossen im Salzwasser oder Dampf kochen. Oder man halbiert und schneidet sie der Länge nach in dünne Keile, die man in Olivenöl braten und zu einer Pastasauce, zu einem Risotto, einer Gemüsebeilage oder einem Gratin weiter verarbeiten kann. Und wenn man die kleinen Artischocken in ganz feine Scheiben schneidet und mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz mariniert, kann man sie sogar roh essen.