



www.nom-nom.ch



Geschmorte Artischocken mit Favebohnen

Zutaten

500 g frische Favebohnen
(ungeschält gewogen)

1 Kg kleine italienische Artischocken
2 Zitronen, Saft
1-2 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
1/2 Zitrone, in dünnen Scheiben
6 schwarze Pfefferkörner
4 Thymianzweige
50 ml Olivenöl
5 EL Wasser

1/2 Bund Dill
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Minze
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Die Favebohnen enthülsen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Aus jeder Bohne die zwei inneren Bohnenhälften aus der Haut drücken. Enthülste Bohnen zur Seite stellen.
2. Eine grosse Schüssel mit kaltem Wasser bereit stellen. Die Zitronen auspressen und ca. 4 EL Zitronensaft in das Wasser geben. Den restlichen Zitronensaft für später zur Seite stellen.
3. Die Artischocken rüsten: Dazu die äusseren harten Blätter der Artischocken abnehmen bis die Blätter zarter und heller werden. Die Stiele schälen und auf ca. 2 cm kürzen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Die Artischocken halbieren damit man das Herz erreicht, die feinen Haare mit einem Messer auskratzen. Die Hälften in 5 mm dicke Spalten schneiden. Sofort in das Zitronenwasser geben damit sie nicht anlaufen.
4. Knoblauch, Artischocken, Zitronenschnitze, Pfefferkörner und Thymianzweige in eine Pfanne geben. Olivenöl, Wasser sowie den restlichen Zitronensaft zugeben. Alles Erhitzen und ca. 15-20 Minuten schmoren lassen bis die Artischocken weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken mit dem Saft, welcher unterdessen etwas eingedickt ist, in eine Schüssel geben.
5. Die Kräuter grob hacken, mit den Favebohnen zugeben. Alles vermengen zum Servieren.