

CARCIOFI ALLA ROMANA RÖMISCHE ARTISCHOCKEN



Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Mittlere Artischocken, bis zum gelben Teil schälen
- 50 gr Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 frische Minzzweige
- 1/2 Teelöffel Salz
- 50 ml trockener Rotwein
- 30 gr Petersilie
- 1 große Zitrone

Zubereitung:

1. Knoblauch, Minze und Petersilie in die Mitte der Artischocken geben.
2. Olivenöl in einem großen Topf mit Deckel auf mittlerer Hitze erwärmen und die Artischocken kopfüber hinzufügen.
3. Kochen bis sie golden sind, dabei einmal umdrehen, danach mehr Knoblauch, Minze und Salz hinzufügen.
4. Abdecken und für 6 - 7 Minuten köcheln lassen, dann den trockenen Rotwein hinzufügen, Hitze reduzieren, abdecken und für weitere 15 bis 20 Minuten kochen bis die Artischocken zart sind.
5. Zitronensaft über die Artischocken geben und bei Zimmertemperatur in der Öl-Wein-Soße servieren.