

Schnelles Artischocken-Pak-Choi-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Artischocke	1 Pak-Choi	1 Zwiebel
1 Zitrone	Olivenöl, Rosmarin	Butter, Salz, Pfeffer

Mit einem Sägemesser den Stiel der Artischocke abtrennen und alles oberhalb des zweiten Blattes abschneiden und entfernen. Den äußeren Rand der Artischocke ebenfalls abschneiden, bis man das weiß-gelbliche Innere des Gemüses erreicht. Mit einem Tourniermesser den Boden abschälen sowie bis zum Haarkamm der Artischocke alles herunter schneiden. Anschließend das Innere (Stroh) der Artischocke auskratzen. Die Artischocke erst halbieren und dann in kleine Viertel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Artischocken-Würfel hinein geben. Eine Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit der Artischocke in der Pfanne anbraten. Ein wenig Olivenöl und Rosmarin für den Geschmack hinzugeben. Den Strunk des Pak-Chois entfernen, die Blätter klein schneiden, mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor die Pfanne vom Herd genommen wird eine Flocke Butter begeben und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen. Schließlich das Artischocken-Gemüse vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Eine Zitrone aufschneiden, den Saft einer halben Zitrone über dem Pfannengemüse auspressen und servieren.

Steffen Henssler am 19. 04. 2012