

Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen

Für 4 Personen

ca. 300 g Stockfisch	12 kleine Artischocken	6 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein	2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	400 g TK-Bohnenkerne	1/2 Bund Petersilie
2 EL Mehl	6 Kalamata-Oliven	

Stockfisch mindestens 36 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwischendurch dreimal wechseln.

Am Serviertag die Bohnenkerne in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken.

Artischocken putzen, dazu die Stiele etwas einkürzen und schälen, sodass alle holzigen Pflanzenteile entfernt werden. Die äußeren harten Blätter der Blütenköpfe entfernen, Blüten spitzen großzügig abschneiden. Blütenköpfe und Stiele längs halbieren, eventuell auf den Blütenböden vorhandenes Heu entfernen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und dazupressen. Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu geben falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.

Nach der Schmorzeit die Bohnenkerne zu den Artischocken geben, durchmischen und weitere 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.

Inzwischen Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken.

Den Stockfisch gründlich ausdrücken, putzen. Filet in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.

Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Stockfischstücke darin unter Wenden goldbraun braten.

Artischocken-Bohnen-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Oliven unter das Gemüse mischen.

Stockfisch und Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Brot-Croutons servieren.

Martina Kömpel am 28. Juni 2017