

Geschmorte Artischockenherzen mit Salzzitronen

by Andreas - Mittwoch, Oktober 10, 2012

<http://mundgericht.de/index.php/geschmorte-artischockenherzen-mit-salzzitronen/>

In der nordafrikanischen Küche verwendet man sehr gern Salzzitronen. Sie runden ein Schmorgericht perfekt ab. Man sollte aber nie das Fruchtfleisch der Zitronen verwenden, sonst wird es zu salzig. Mal wieder war ich zu faul, frische Artischocken zu verwenden und habe auf Ware aus dem Glas zurückgegriffen. Wer es aufwendiger mag, nimmt natürlich das Original. Wobei die Kochzeit entsprechend zu verlängern ist.

400 gr. Artischockenherzen (Glas)

1 Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

20 grüne Oliven

1 Orange

1 TL Ras el Hanout

1 TL Kurkuma

1 Salzzitrone

2 EL Olivenöl

2 EL gehackte Petersilie

Pfeffer

Salz

Die Gemüsezwiebel in dünne Ringe schneiden und mit den gehackten Knoblauchzehen im Olivenöl anbraten. Nun die entkernte in feine Ringe geschnittene Chilischote, die Oliven, die fein gehackten Zitronenschalen, die Artischockenherzen und den Saft einer Orangen begeben. Mit Ras el Hanout und Kurkuma würzen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Abschließend die gehackte Petersilie dazu geben. Bei Bedarf salzen und pfeffern.

Dazu passt Fladenbrot oder Reis.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station