

Artischocken-Mangold-Gemüse aus dem Ofen

Zutaten

4 Portionen: 8 kleine Artischocken (je 250–300 g), 8 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, Salz, gem. Pfeffer, 12 Knoblauchzehen, 100 ml Madeira, 225 ml trockener Weißwein, 375–400 ml Gemüsebrühe, 400 g Mangold, 30 getrocknete Tomaten, 4 Stängel Thymian, 16 schwarze Oliven mit Stein, 5 Stängel glatte Petersilie, 4 Stängel Basilikum, 50 g Parmesan am Stück

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Artischocken putzen und das Heu herauslösen, vierteln, mit 4 Esslöffeln Olivenöl und dem Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischockenviertel in einen großen Bräter legen, Knoblauchzehen mit der Schale hinzugeben, Madeira, Weißwein und Brühe hinzugießen. Die Artischocken im Backofen (untere Einschubleiste) 80 - 90 Min. garen, dabei ab und zu wenden. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und die Stiele von den Blättern schneiden. Die Blätter in große Stücke zupfen und die Stiele in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. Tomaten in dünne Streifen schneiden. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Nach etwa 65 Min. die Mangoldstiele, Thymianblättchen, Tomatenstreifen und Oliven zu den Artischocken in den Bräter geben und fertig garen. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Mangoldblätter 4 - 5 Min. bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken tupfen und die Blättchen klein schneiden. Kurz vor dem Servieren mit den Mangoldblättern unter die Artischocken mischen. Parmesan dünn hobeln. Artischocken-Mangold-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Parmesanhobeln bestreut servieren.

Rezept/Foto: Dr. Oetker-Vegetarische Welt

