



CHIARELLO

Olio extra vergine
di oliva



Artischocken

Artischocken sind zwar für viele aufwändig in der Zubereitung, in der italienischen Küche allerdings nicht wegzudenken.

Die Grossmütter rüsteten die kleinen Artischocken mit dem grossen Messer. Oben die Hälfte abschneiden, unten durfte noch ein klein bisschen Stil dran sein. Dann weg mit den äusseren Blättern – es verblieb jeweils knapp die Hälfte des Gemüses!

Die kleinen Herzen kamen sofort in ein Gefäss und wurden mit Zitronensaft oder etwas Essigwasser beträufelt, damit sie nicht dunkel verfärbten und zugedeckt kühl gestellt. Der sogenannte „Abfall“ wurde in eine riesige Kasserole geleert, mit Wasser, etwas Meersalz und ein paar Spritzern Olivenöl während einer guten Stunde geköchelt. Die Flüssigkeit wurde in einen Behälter gegossen, der Rest kam auf den Kompost.

In das aromatische Artischocken-„Wasser“ wurden nun die Herzchen reingestellt und sachte gar gekocht. – Das Resultat: eine kleine Göttlichkeit!

Die verbliebene Flüssigkeit eignete sich später als Zutat zu einem feinen Risotto, oder sie wurde pur von Grossvater als Digestif getrunken!

Die Artischocken-Herzchen werden auf einem Teller angerichtet, mit einer Prise Fleur de Sel bestreut, mit ein bisschen Zitronensaft beträufelt und dem feinsten Olivenöl bedeckt.

Lauwarm oder kalt servieren.

Verbleibende Artischocken können in einem Salat oder Risotto eine willkommene Zutat sein!