



ALCACHOFAS CON HABAS

Artischocken mit Saubohnen (4-6 Pers.)

- 8-12 Artischocken (je nach Größe)
- 1 Schuss Zitronensaft oder 1 TL Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- etwa 150 ml Weißwein
- 250 g Saubohnen in der Schote (nur Kerne, falls die Schoten alt und zäh sind)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL frisch gehackte Petersilie und 1 EL frische Minze
- 1 EL Semmelbrösel und 1 EL geröstete Mandeln, grob gehackt

- Zuerst die Artischockenherzen zubereiten: Die Stängel der Artischocken dicht unter dem Ansatz abschneiden. Stängel schälen, um die harten äußeren Fasern zu entfernen; das weiche Innere ist essbar. Dann die Stängel mit etwas Zitronensaft oder Essig in kaltes Wasser legen. Die harten äußeren Blätter der Artischocken mit einem scharfen Messer entfernen. Die übrigen Blätter dicht am Ansatz abschneiden. Diese Blättchen abzupfen, die Herzen herauschälen und ins Wasser legen.
- In einer großen, feuerfesten Kasserolle das Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch auf kleiner Flamme braten, bis sie weich sind. Artischockenherzen und Stängel zufügen, abdecken und alles bei geringer Hitze etwa 15 Minuten braten; dabei regelmäßig die Pfanne schwenken, bis die Artischocken sich leicht braun färben.
- Den Wein zufügen und aufkochen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Die Bohnen und ein Glas Wasser dazugeben, salzen und pfeffern. Aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten garen, bis das Gemüse zart ist. Falls nötig, etwas Wasser zugießen.
- Gehackte Petersilie und Minze sowie eine Hand voll Semmelbrösel unterrühren, um die Flüssigkeit anzudicken. Mit den grob gehackten gerösteten Mandeln bestreuen und servieren.

