

So bereitest du Artischocken richtig zu



Sie sieht schon irgendwie aus wie ein kleines geschupptes Drachenei. *Cynara Cardunculus* – das klingt doch schon verdächtig nach Drache, oder? Das ist aber kein Grund, Artischocken zu verschmähen! Sie ist gesund, sieht gut aus und mit der richtigen Zubereitung ist die Artischocke auch noch super lecker. Hier zeige ich dir, wie's geht!

Artischocken kaufen und vorbereiten

Saison und Geschmack

Artischocken werden hauptsächlich in Italien, Frankreich, Spanien, Ägypten, Argentinien und den USA angebaut. Der Korbblütler wächst bis zu zwei Meter hoch und sieht dabei wie eine mutierte Distel aus. Artischocken werden eigentlich das ganze Jahr über geerntet, schmecken aber zur **Hauptsaison zwischen Juli und Oktober** am besten. Gepflückt werden Artischocken, wenn die Blütenköpfe noch geschlossen sind und nur die äußeren Schuppenblätter leicht abstehen.

Je nachdem, wie alt eine Artischocke ist und welchen Teil man von ihr isst, schmeckt sie leicht herb bis zartbitter.

Sorten und Herkunft - Hier kommen deine Artischocken her

Es gibt zwei Arten von Artischocken: Die große Artischocke (Globe) und die kleineren und schmalen Baby-Artischocken. Während die große Artischocke als Hauptteil der Pflanze am oberen Ende direkt auf dem

Stiel sitzt, sind die kleineren Blütenköpfe Sprösslinge, die seitlich der Hauptartischocke wachsen. Die kleinen Artischocken sind viel zarter als die großen, eignen sich gut zum Einlegen und können roh, zum Beispiel in einem Salat, verzehrt werden. Neben den klassischen grünen Artischocken gibt es auch lilafarbene in allen Größen und Variationen.



Groß, mittel, klein oder Baby - es gibt eine ganze Reihe an Sorten, die alle unterschiedlich zubereitet werden.

Hier findest du eine kleine Liste der wichtigsten Sorten und deren Herkunft:

Frankreich:

- **Camus de Bretagne:** Der Klassiker! Diese Sorte hat besonders große und kugelige Knospen, während der Blütenboden besonders zart und fleischig ist.
- **Castel:** Die Castel ist einen Tick größer als die Camus und zeichnet sich durch eine besonders gute Haltbarkeit aus.
- **Violet de Provence:** Die Knospe dieser violetten Artischocke ist länglich und läuft spitz zu. Das Besondere an dieser Sorte ist, dass sie im Inneren kein Heu hat und dadurch besonders zart ist. Die Violet de Provence schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch als

So bereitest du Artischocken richtig zu

Schnittblume in einer Vase sehr gut aus.

Italien:

- Romanesco: Diese Artischocke ist mittelgroß, rund und teilweise leicht violett.
- Catanese: sie ist klein, grün-violett und eignet sich hervorragend zum Einlegen.

Spanien:

- Tudela: Qualitätsartischocke aus Spanien mit einer besonders runden Form und einer kreisrunden Blütenöffnung.

Marokko:

- Green Globe: sie ist grün, hat eine mittlere Größe und ist rund gewachsen.

Qualität - Darauf solltest du beim Einkauf achten

Wenn du Artischocken einkaufen möchtest, solltest du auf folgendes achten:

- Die **Blätter** sollten eher **eng anliegen** und noch nicht allzu weit abstehen.
- Die Artischocke sollte eine schöne Farbe haben und **keine bis nur wenige bräunliche Stellen**
- die Artischocke sollte sich **in der Hand prall, fest und schwer anfühlen**. Wenn du die Artischocke **ohne Widerstand eindrücken** kannst, solltest du sie **besser nicht kaufen**.
- Der Stiel der Artischocke ist ebenfalls ein guter Indikator für ihre Frische. So sollte der **Stiel nicht zu kurz sein und nicht ausgetrocknet**, denn in ihm befindet sich noch eine Flüssigkeitsreserve für die Blüte. Guter Stiel, längere Haltbarkeit!

Ab zum Barbier: Putzen und Trimmen

Die drei wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Artischocke sind:

1. Trage stets Handschuhe!

2. Pikse dich nicht!

3. Arbeite geschwind!

Bevor du die Artischocke zubereiten kannst, muss sie vorher noch gewaschen und ordentlich gestutzt werden. Also, dann mal ab zum Barbier! Zum Waschen halte die Artischocke kopfüber in ein Wasserbad und tauche sie mehrmals mit einer drehenden Bewegung ein. Stelle dir einfach vor, du spülst eine Biertulpe – das ist vom Prinzip her sehr ähnlich.



Wasche die Artischocke, indem du sie einfach über Kopf ins Wasser tauchst

Nachdem du die Artischocke gewaschen und mit einem Tuch abgetrocknet hast, geht es ans Trimmen. Du solltest ab diesem Zeitpunkt **auf jeden Fall Einweghandschuhe tragen**. Die Artischocke enthält Cynarin. Das ist der Bitterstoff, der die Artischocke – und deine Hände - bei Luftkontakt sehr schnell dunkel verfärbt. Der Bitterstoff oxidiert an der Luft. Und als Küchenfuchs weißt du bestimmt schon, was man dagegen tun kann. Richtig, man stellt sich Zitronensaft bereit.

So bereitest du Artischocken richtig zu



Gib den Saft einer Zitrone in das Wasser, damit sich die Artischocke anschließend nicht dunkel färbt

Stelle dir also eine Schale mit Wasser beiseite und reichere es mit dem Saft einer Zitrone an. Lege dir zusätzlich eine weitere Zitronenhälfte bereit.

Als erstes musst du etwas brachial sein und den Stiel an der Tischkante abbrechen. Das musst du tun, damit die bitteren Fasern am Ende des Stiels mit herausgebrochen werden. Abschneiden reicht also nicht.



Entferne mit der Hand die unteren, kleineren Blätter am Stiel. Der fleischige Teil der Blätter wird an der Artischocke bleiben. Das ist vollkommen in Ordnung.



Lege ein Sägemesser ca. 5 cm von der Spitze an und schneide das obere Drittel der Artischocke ab. Dieser Schritt ist für einen besseren Garprozess wichtig.



Nimm jetzt eine Schere zur Hand und stutze die Spitzen der äußeren Blätter.



So bereitest du Artischocken richtig zu

Nach dem Schneiden und Stutzen solltest du die abgeschnittenen Stellen direkt mit Zitrone einreiben, da sie sich sonst sehr schnell verfärben.



Wenn du mehrere Artischocken zubereitest, lege die bereits gestutzten sofort in das Zitronenwasser.



Nach dem Schneiden und Stutzen solltest du die **Arbeitsfläche immer noch einmal reinigen**, da sich dort sonst Pollen und Heu der Inneren Blüte verteilen könnten. Diese enthalten besonders viele Bitterstoffe und schmecken nicht.

Blütenboden und Herz: du kannst beides zubereiten

Die Artischocke ist sehr vielseitig. Man kann die Blätter, den Blütenboden und das Herz zubereiten. Wenn du nicht die ganze Artischocke zubereiten möchtest und es nur auf das Herz oder den Blütenboden abgesehen hast, erkläre ich dir hier, wie du an die begehrten Teile der Artischocke gelangst.

Der Blütenboden

Für den Blütenboden solltest du die größeren Sorten der Artischocke nehmen. Nachdem du den Stiel abgebrochen hast, schneidest du mit dem Sägemesser direkt 2/3 des oberen Teils der Artischocke ab und legst die Artischocke mit der Schnittfläche auf den Tisch. Jetzt schneidest du mit dem Messer die äußeren Blätter einfach weg und anschließend den Boden gerade.



Um an den Blütenboden zu kommen, schneide die äußeren, dunkelgrünen Blätter ab

Jetzt wird es etwas tricky! Die innere Blüte bzw. das sogenannte Heu muss raus. Drehe die Artischocke wieder um, entferne die Pollen und die Blüte mit einem Esslöffel. Bei diesem Schritt muss du etwas Kraft aufbringen.



Jetzt muss noch das Heu entfernt werden

Jetzt kannst du mit einem Gemüsemesser die letzten Feinheiten machen und den Blütenboden freischneiden.

So bereitest du Artischocken richtig zu



Das ist der freigelegte Blütenboden

Das Artischockenherz

Möchtest du Artischockenherzen verarbeiten, dann greife zur kleineren Sorte. Hier brichst du wieder den Stiel ab, schneidest das obere Drittel der Blüte weg und schneidest anschließend die äußeren Hüllblätter mit dem Sägemesser ab. Schneide jetzt noch den Artischockenboden gerade und du hältst das Herz der Artischocke in der Hand, das du nun roh zu Salat verarbeiten, einlegen, braten oder grillen kannst.

Artischocken zubereiten: Wie hättest du es denn gern?

Die Artischocke ist ein echter Tausendsassa! Du kannst sie kochen, dämpfen, braten, rösten, grillen und und und! Wichtig ist es zu beachten, dass sich die **Artischocke nicht mit Aluminium verträgt!** Alu reagiert mit den Inhaltsstoffen der Artischocke. Das Ergebnis ist eine sehr dunkle, bis fast schwarze Artischocke, die nach Metall schmeckt.

Artischocken dämpfen

Reibe die Schnittflächen der Artischocke nochmal gut mit Zitrone ein. Biege die Artischockenblätter leicht nach Außen und lege sie Kopfüber in einen Dampfgarer. Lasse sie nun ca. 45 Minuten dämpfen. Die Artischocke ist gar, wenn du mit einem Gemüsemesser leicht in die Stelle des Stiels stechen kannst. Serviere die Artischocke mit einem Dip, Butter oder einer Vinaigrette deiner Wahl.



Dämpfe die Artischocke kopfüber

Artischocken kochen

Bringe Wasser in einem Edelstahltopf zum Kochen. Füge Salz und den Saft einer Zitrone hinzu. Du kannst die ausgepresste Zitrone ebenfalls mit ins Wasser geben. Biege die Blätter der Artischocken leicht nach außen und tauche sie kopfüber ins Wasser. Beschwere die Artischocken mit einem kleinen Deckel, damit sie komplett untertauchen. Koche die Artischocken nun 30 – 45 Minuten.



Beschwere die Artischocken beim Kochen mit einem kleinen hitzebeständigen Deckel

Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter leicht abziehen lassen.

So bereitest du Artischocken richtig zu



Artischocken braten

Du kannst Artischockenherzen oder -Böden auch sehr lecker in der Pfanne anbraten. Gib dazu einfach etwas Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne und brate sie ca. 5 – 10 Minuten mit, zum Beispiel, etwas Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer, an. Die Artischocke darf auch gerne etwas bissfester sein.



Du kannst den Boden und das Artischockenherz in der Pfanne anbraten

Artischocken frittieren

Artischockenböden und -herzen kannst du auch gut frittieren. Dabei kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Du kannst sie füllen, zum „Schnitzel“ panieren oder im Backteig herzhaft oder auch süß ausfrittieren.

Artischocken roh verarbeiten

Die besonders zarten Babyartischocken passen fantastisch in einen bunten Salat oder mariniert auf deine

Antipasti-Platte.

Artischocken einlegen

Als gesunden Snack für zwischendurch oder natürlich zum Haltbarmachen kannst du die kleinen Artischocken auch in Öl einlegen. Lege hierfür erst das Herz frei, koche die Herzen für ca. 10 Minuten in Salzwasser mit Essig oder Zitrone, lasse sie gut abtropfen und lege sie dann in einem Öl deiner Wahl und mit Kräutern nach Wunsch ein.

Wie du eine gekochte/gedämpfte Artischocke richtig isst

Die Artischocke macht als Vorspeise mit einer leckeren Vinaigrette so einiges her – auch optisch! Wenn du eine ganze Artischocke serviert bekommst, ziehe dir jeweils ein Blatt ab, tunke es mit der unteren, fleischigen Seite in die Vinaigrette (oder Dip nach Wahl) und ziehe das Fruchtfleisch vorsichtig mit den Zähnen ab.



Diesen fleischigen Teil des Blattes kannst du mit den Zähnen abziehen

Irgendwann hast du alle Blätter abgefuttert und gelangst an den inneren Teil der Blüte. Nimm dir jetzt einen Esslöffel zu Hilfe und fahre damit vorsichtig kreisrund unter den Blütenstempel und hebe ihn ab. Du bist jetzt am Blütenboden angekommen.

So bereitest du Artischocken richtig zu



sind alle Blätter ab, kommst du zum Blütenboden.
Entferne vorher aber noch das Heu

Den Blütenboden kannst du mit Vinaigrette beträufeln
und mit Messer und Gabel essen. Der Boden hat den
intensivsten Geschmack der Artischocke.



Der Blütenboden ist neben dem Artischockenherz der
leckerste Teil der Blume

Artischocken lagern: Wie man sich bettet ...

Du kannst eine frische Artischocke für ca. eine Woche
lagern, wenn du sie darauf vorbereitest. So solltest du
eine dünne Scheibe vom Ende des Stiels abschneiden, die
Artischocke waschen und etwas unter Wasser halten.
Trockne die Artischocke ab und gib sie direkt in einen
verschließbaren Gefrierbeutel, ein feuchtes Tuch oder in
eine Tupperdose und anschließend für maximal eine
Woche in den Kühlschrank.

Artischocken als Heilpflanze und ihre Inhaltsstoffe: Gesundes Blütenwunder

Die Artischocke ist nicht nur eine Delikatesse, sondern
ein richtiges Superfood! Sie ist appetitanregend,
verdauungsfördernd, cholesterinsenkend,
stoffwechselerhöhend, ... – die Liste ist lang! Diese tollen
Eigenschaften hat die Artischocke unter anderem dem
Bitterstoff Cynarin zu verdanken.

Der niederländische Botaniker Rembert Dodoens (1516 –
1585) erklärte als erster, dass die heilende Wirkung der
Artischocke mit der Gallenbildung zu tun hat und deshalb
besonders bei der Verdauung fettreicher Speisen hilft.
Aber schon im Altertum, im 4. Jahrhundert v. Chr., war
diese Heilwirkung bekannt. Man wusste nur nicht, wieso
dem so ist – man merkte es einfach, weil es einem nach
dem Verzehr besser ging.

Eine weitere Besonderheit der Artischocke ist die hohe
Konzentration der berühmten Antioxidantien. Die
Artischocke hat ein Viertel mehr Antioxidantien als
Cranberries oder Blaubeeren und sogar die doppelte
Menge wie Rotwein.

Woher kommt die Artischocke und wie kommt sie zu ihrem Namen?

Kaum zu glauben, dass die Artischocke zu den
Korbblütlern, wie zum Beispiel der Margerite oder der
Chrysantheme, gehört.

Die Artischocke stammt ursprünglich aus dem
Mittelmeerraum und wurde von den Arabern „al-harīf“
genannt. Das bedeutet übrigens „Erddorn“.

Ihre Reise nach Europa begann im Mittelalter. Sie wurde
über Sizilien von dem Händler Filippo Strozzi nach
Frankreich importiert. Ab diesem Zeitpunkt gab es kein
Halten mehr. Alle wollten die Artischocke haben. Und
das, obwohl in alten englischen Texten vor dieser Pflanze
gewarnt wurde. Man nannte sie „Hartichoke“. Na? Der
Name kommt dir bekannt vor, oder? Der Name geht auf
einen Volksglauben zurück, der besagte dass das Herz
(englisch: heart) der Artischocke ungenießbar sei, weil
man durch den Verzehr des Herzens der Pflanze ersticken
(englisch: choke) würde. Zum Glück ist die Artischocke
nicht nur genießbar, sondern auch sehr lecker und
gesund!

So bereitest du Artischocken richtig zu