

Ballaststoff-Booster Artischocken



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 EL Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Knoblauchzehen
- Saft einer Bio-Zitrone
- 12 Artischocken
- 1 Liter Wasser
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung:

1. Waschen Sie zuerst die Zitrone heiß ab und schneiden Sie diese anschließend in Scheiben. Geben Sie das Wasser, die Zitronenscheiben und den Zitronensaft in eine Schüssel. Entfernen Sie den Stiel der Artischocken. Die äußeren, etwas harten Blätter können Sie entfernen.
2. Kürzen Sie die Artischocken an den oberen Blattspitzen etwas. Anschließend vierteln und falls vorhanden das Heu entfernen. Legen Sie die Viertel nun in das Zitronenwasser.
3. Schälen Sie den Knoblauch und schneiden ihn in Scheiben.
4. Erhitzen Sie in einer Pfanne das Rapsöl. Nehmen Sie die Artischocken aus dem Zitronenwasser und braten sie im Öl 10 Minuten an. Den Knoblauch hinzugeben und nochmals kurz mitbraten.
5. Zum Schluss alles mit dem Essig ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und nochmals kurz aufkochen lassen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Dieses Rezept für Ballaststoff-Booster Artischocken stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*