Carciofi alla giudia – Frittierte Artischocken

Besondere Empfehlung / Weltküche / Vorspeise

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Moyen	4	$	25min	10min

Ciao! Andiamo a Roma! Wir beginnen die Reise mit einem typischen Rezept der römischen Küche: Carciofi alla Giudia, kleine frittierte violette Artischocken. Ich schlage sie dir hier mit einer Mayonnaise aus Sardellen, Knoblauch und Salzzitronen vor, weil ich immer eine kleine Sauce oder ein Gewürz zu Frittiertem mag, aber das ist natürlich optional. In Rom werden sie normalerweise einfach so serviert, wie sie sind, nur mit etwas Fleur de Sel. Wenn du keine römischen Artischocken findest, verwende am besten kleine violette Artischocken aus der Provence, wichtig ist, dass sie nicht viel Grün haben. Das traditionelle Rezept, das hier beschrieben wird, kann vereinfacht werden, indem man nur ein einziges Mal frittiert.

Liste des ingrédients

Für die Artischocken

4-6 mittelgrosse italienische Artischocken

Öl zum Frittieren

Fleur de sel

Für die Mayonnaise

1 Eigelb

1 TL Senf

1 Knoblauchzehe

1 kleine Dose Sardellen

1/4 Salzzitrone

1 dl neutrales Öl

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Étapes de préparation

1

Beginne mit der Mayo: Hacke die Salzzitrone und den Knoblauch sehr fein und zerdrücke die Sardellen, um eine Paste zu erhalten. Gib alles zusammen mit dem Eigelb und dem Senf in eine Schüssel. Beginne zu schlagen und füge nach und nach das Öl hinzu, um die Mayonnaise aufzuschlagen, dann füge den Zitronensaft und das Olivenöl hinzu und schmecke nach Belieben ab. Stelle sie dann kühl.



2

Schneide den Stiel der Artischocken ab, sodass nur 4-5 cm übrig bleiben, entferne die ersten, härteren Blätter und schneide die Spitze der Artischocken ab, wobei du mindestens 2 cm abschneiden solltest. Pariere den harten Teil und den Stiel mit einem kleinen Spickmesser. (Wenn du die Artischocken nicht gleich frittierst, reibe sie mit etwas Zitrone ein, damit sie nicht schwarz werden.)



3

Erhitze ein Frittierbad auf 150°C und frittiere die Artischocken darin je nach Grösse 4 bis 6 Minuten. Nimm sie heraus und lass sie mit dem Kopf nach unten abtropfen und leicht abkühlen.



4

Erhöhe die Temperatur des Öls dann auf 170 °C und gib die Artischocken mit dem Kopf nach unten ein zweites Mal in das Frittierbad, halte sie mit einer Zange oder Gabel fest, damit sich die Blüten öffnen.



5

Giesse sie ab, bestreue sie mit Fleur de Sel und serviere sie heiss mit der Mayonnaise. Buon appetito!

