



Artischocken mit Feta und Thymian

Zutaten für 2 Portionen

- » 4 italienische Artischocken
- » 100 g Feta
- » 3 EL Olivenöl
- » 1 Schalotte
- » 1 TL Sesamkerne
- » Thymianzweige
- » 1 Zitrone
- » Fleur de Sel
- » Pfeffer

Zubereitung

1. Artischocken vorbereiten:

Die Artischocken gründlich waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Kleine Blütenreste und den faserigen Teil des Strunks entfernen. Mit einer Zitronenscheibe einreiben, damit sie nicht braun werden.

2. Vorkochen:

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Artischocken hineingeben und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich die Blätter relativ leicht raus ziehen lassen. Danach gut abtropfen lassen und mit einem scharfen Messer halbieren.

3. Sauce zubereiten:

Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone sowie die abgezupften Thymianblätter in einer Schüssel verrühren. Die Artischockenhälften gleichmäßig mit der Sauce bestreichen.

4. Backen:

Die Artischockenhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Die übrige Zitrone in Scheiben schneiden und dazulegen. Mit Sesam bestreuen und zerbröckeltem Feta bestreuen und die in feine Ringe geschnittene Schalotte darübergeben.

Mit Backpapier abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
