

Wunderbare Artischocken

Die Inspiration für das **Risotto** mit knusprigem **Kale** und **Zitronen-Aioli** stammt aus einem mallorquinischen Garten

Ich liebe dieses Blü-
tengemüse. Für mich
sind Artischocken
schick, elegant, irgend-
wie sexy. Was man ja
nicht von jedem Gemü-
se sagen kann. Und ge-
sunde Power haben sie
auch. Schließlich steckt
so einiges an Vitaminen
und Mineralstoffen in
ihnen. Klar, es ist schon
ein bisschen Arbeit, bis
man an die feinen,
leicht herben Böden
kommt, die wir für die-
ses Rezept benötigen.
Doch der Aufwand
lohnt sich. Allein dieser
Moment, wenn das
Fruchtfleisch später
zart auf der Zunge zer-
geht ... Und gerade in
Verbindung mit Kale
(Grünkohl), Reis und
Zitrone ist das ein
wirklich tolles, vegeta-
risches Gericht.

Artischocken lassen
sich auf ganz unter-
schiedliche Arten ver-



edeln. Wie ich auf die
Kombination Kale und
Artischocke gekommen
bin? Ich habe die bei-
den einträchtig neben-
einander in einem mal-
lorquinischen Garten
wachsen sehen. Der
Anblick hat mich auf
der Stelle fasziniert: ein
vielversprechendes
Duo, dachte ich – und
machte ich mich wenig
später an das Rezept.

Wenn Sie Artischo-
cken kaufen, achten Sie
darauf, dass sie prall,
fest und die Knospen
geschlossen sind. Auch
der Stiel muss fest sein.
Dazu dürfen die Blätter
keine dunklen oder tro-
ckenen Spitzen haben.
Nur dann sind sie
wirklich frisch. Und
das ist Voraussetzung
für den wahren Ge-
nuss. Wenn Sie die Ar-
tischocken schälen,
sollten Sie übrigens
Handschuhe tragen.
Die Guten können
nämlich ganz schön ab-
färben.



Simon Petutschnig empfiehlt, das Artischocken-Risotto mit geriebenem Parmesan und ein bisschen Butter cremig-sämig zu gestalten.

Foto: Fera

Apropos Vorsichts-
maßnahmen: Geben Sie
Acht beim Frittieren des
Grünkohls. Das Öl
könnte spritzen. Am
besten treten Sie einen
Schritt zurück, wenn
Sie die Spitzen in das
Fett geben. Es gibt sonst
auch noch eine andere
Möglichkeit, den Kohl
schön knusprig zu be-
kommen: „Massieren“
Sie ihn dazu zunächst
mit Öl ein und garen
ihn dann solange bei
120 Grad im Backofen,
bis er kross ist.

Noch ein Wort zum
Risotto: Mir schmeckt
es cremig-sämig beson-
ders gut. Also darf bei
mir geriebener Parme-
san und ein bisschen
Butter nie fehlen. Pro-
bieren Sie es mal aus.
Es ist eine so einfache
und dabei so leckere
Zusammensetzung. Zu
dem Gericht passt übri-
gens ein Weißwein ganz
herorragend. Ich habe
einen Bio-Tropfen aus
dem österreichischen
Burgenland von Chris-
tian Tschida sehr gern.
„Himmel auf Erden“
heißt er und wird in
den besten Restaurants
weltweit angeboten,
darunter auch im berüh-
mten Noma in Kopenha-
gen. Die Qualität ist
sensationell, ohne Sulfi-
te, ohne jegliche Chem-
ie. Und auch die Öko-
Weine von Can Feliiu
aus Porreres gehören zu
meinen Lieblingen.

*Simon Petutschnig kocht
im Fera Restaurant & Bar
in Palma (C/. Concepció 4)*

Zutaten (für 4 Personen):

Zitronen-Aioli:

1 Ei
Salz, Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe
250 ml Olivenöl Son Naava
1/4 Zitrone (Saft)

Kale-Chips:

1 Bund Kale
Olivenöl
Salz

Artischocken:

6 Artischocken
etwas Zitronensaft
Petersilie
200 g Gemüsefond
50 ml Olivenöl
Meersalz

Risotto:

50 g Frühlingszwiebel
50 ml Olivenöl
250 g Risotto-Reis
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
Schuss Weißwein
0,75 l Gemüsefond
Parmesan und Butter nach Ge-
schmack

Zubereitung:

Mit dem **Aioli** beginnen. Ei
(Zimmertemperatur) in einen
Mixbecher geben, Prise Salz
und Pfeffer hinzufügen, Knob-
lauch hacken, ebenfalls dazu-

UND SO WIRD'S GEMACHT

geben. Alles mixen, nach und
nach das Olivenöl vorsichtig
in einem Faden hineingießen.
Weitermixen, bis eine Mayo-
naise entsteht. Zitronensaft
unterrühren.

Kale-Chips: Grünkohl was-
chen, sehr gut abtrocknen,
Stiele abschneiden, nur die
Spitzen der Blätter verwenden.
In ausreichend Olivenöl zirka
1 Minute frittieren, bis sie
knusprig, aber noch grün sind
(sie sollten nicht braun wer-
den). Herausnehmen, auf Kü-
chenkrepp abtropfen lassen,
leicht salzen.

Artischocken: In eine
Schüssel mit kaltem Wasser
einen Schuss Zitronensaft
und Petersilie geben. Arti-
schocken Blatt für Blatt bis
zu den zarten Blättern ab-
zupfen, Stiel abschneiden.
Artischocken 2 cm oberhalb
der Böden waagrecht
durchschneiden. Das Heu
von den Böden entfernen.
Böden in das Zitronen-Pe-
tersilien-Wasser geben, da-
mit sie nicht braun werden.
Zitronen und Petersilie sind
natürliche Antioxidantien.
Gemüsefond, Olivenöl und
Meersalz rasch aufkochen,

Artischockenböden darin
bissfest garen.

Risotto: Zwiebel fein hacken,
Öl in den Topf geben, Zwiebel
anschwitzen, Reis zufügen,
kurz ziehen lassen, Lorbeer-
blatt beigegeben, salzen, pfeffern,
mit Weißwein ablöschen und
dem Gemüsefond aufgießen.
Auf mittlerer Stufe 16 Minuten
köcheln. Mit geriebenem Par-
mesan oder kalten Butterwür-
felchen verfeinern. Artischo-
cken in einer Pfanne anbraten,
auf das Risotto geben, Aioli-
Tupfer und Kale-Chips darauf
verteilen. Mit Schnittlauch und
Sprossen wie z.B. Erbsen-
sprossen garnieren.