



Artischocken als Risotto

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 45 Min.

4 Artischocken	Artischocken waschen und die äußeren härteren Blätter entfernen. Die Stiele kürzen und schälen. Artischocken in reichlich kochendes Salzwasser mit Zitronensaft geben und im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und der Länge nach vierteln. Brühe aufkochen.
Saft einer Zitrone	
900 ml Gemüsebrühe	
3 Schalotten	Schalotten,
2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und fein hacken.
3 EL Öl	Beides in 2 EL Öl erhitzen.
300 g Risottoreis	Reis dazugeben und unter Rühren kurz dünsten.
300 ml Weißwein	Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Immer nur so viel Brühe zum Reis geben, dass er knapp bedeckt ist. Wenn die Brühe vom Reis aufgesogen ist, neue Brühe dazugeben. Auf diese Weise den Reis unter Rühren circa 20 Min. garen lassen.
40 g Fett	
1 Bund Petersilie	Zwischendurch Petersilien-Blättchen von den Stielen zupfen und grob in Streifen schneiden. Abgetropfte Artischockenviertel und Petersilienblätter im heißen Öl anbraten.
100 g frisch geriebener Parmesan	Den geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen
Salz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Artischocken vorsichtig unter das Risotto heben.