



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

## Artischocken mit Olivenöl

Zeytinyağlı Enginar



4 Artischocken  
15-20 Schalottenzwiebel  
2 Espressotassen Olivenöl  
1 große Kartoffel  
1 Karotte  
1 KL Mehl  
1 KL Salz  
½ ausgepresste Zitrone  
1 Würfelzucker  
2 Gläser Wasser  
8-10 Dillzweige

- # Karotten und Kartoffel säubern, schälen und in sehr kleine Würfel zuschneiden.
- # Die Zwiebel und Artischocken schälen und säubern.
- # Damit die Artischocken sich nicht dunkel verfärben mit Zitronensaft beschmieren.
- # In einen kleinen Topf die Artischocken kopfüber hineinlegen.
- # Über dem ganzen nun das Mehlwasser gießen, dann die geschälten Schalottenzwiebel, die klein gewürfelten Karotten und Kartoffel hinzugeben.
- # Am Schluß Salz und Zucker einstreuen und mit Öl begießen.
- # Den Deckel des Topfes auf mittlerer Hitze ein einhalb Stunden kochen.
- # Wenn es abgekühlt ist mit klein gehackten Dill bestreuen und servieren.

**Tipp:** Wenn es nicht die Jahreszeit für Artischocken ist, dann kann man Artischocken aus der Dose zugreifen und auf die gleiche Weise zubereiten. Hier ist jedoch zu beachten, dass die kochzeit wesentlich geringer ist.