



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

---

## Artischocke mit Fleisch

Etili Enginar



6 kleine Artischocken  
250 g klein gewürfeltes Lammfleisch  
1 mittel grosse Zwiebel  
10 Schalotten  
2 Spitzpaprika  
2 mittel grosse Tomaten  
6 EL Öl  
1 KL Salz  
1 Teeglas warmes Wasser

- # Klein gehackte Zwiebel und die Schalotten in erhitztes Öl einwerfen. Sobald die Zwiebel glasig gedünstet sind, dann die klein gehackten Spitzpaprika und klein gewürfeltes Fleisch hinzugeben.
- # Wenn der Eigensaft des Fleisches angegeben und verdampft ist, dann die geriebenen Tomaten und Salz einstreuen. Köcheln lassen bis die Tomaten eine tomatenmarkähnliche Konsistenz erlangt haben.
- # Diese zubereitete Fleischmischung in ein Teller umfüllen, in den gleichen Topf gesäuberte Artischocken einreihen und anschliessend die Fleischmischung übergiessen.
- # Bei mittlerer Stufe auf den Herd stellen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen. Anschliessend warmes Wasser hineinfüllen und die Artischocken weich kochen.
- # Heiss zu Tisch bringen.

**Tipp:** Die Erntezeit für Artischocken ist der Frühling und der Sommeranfang.