

Artischocken Tarte

Die Artischocke ist mein absolutes Lieblingsgemüse.

Ihre Hauptsaison ist von März bis Oktober. Es gibt so viele Sorten. Die berühmten Primo Taglio, also den ersten Schnitt, kann man sogar mit ihrem Heu essen.

Artischocken wird eine appetitanregende, verdauungsfördernde und Cholesterin senkende Wirkung zugeschrieben.

Sie ist also sehr gut für Leber und Galle, aber nun zur Artischocken Tarte.

Zutaten der Füllung

4 mittelgroße Artischocken

1 Zitrone, halbiert

3 EL Olivenöl extra vergine

2 EL gehackte Zwiebeln

3 EL gehackte Karotten und eventuell 1 EL Kapern

1 EL gehackte Schnittlauch

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

150 g Ricotta

50 g frisch geriebener Parmigiano Reggiano

2 Eier

Die Geschichte der Artischocke

In der griechischen Mythologie verliebte sich Zeus in die attraktive Nymphe Cynara, die ihn jedoch abwies.

Daraufhin verwandelte Zeus sie in seiner Wut in die stachelige Artischocke. An die Nymphe erinnert noch heute ihr wissenschaftlicher Name, aus dem die heutige griechische Bezeichnung "αγκινάραankinára" abgeleitet ist.

Zubereitung der Füllung

Die Artischocke von allen Blättern befreien und das Heu entfernen. Die Schnittfläche sofort mit Zitronensaft einreiben.

Den Boden der Länge nach in feine Scheiben schneiden und wieder mit Zitronensaft beträufeln, um zu verhindern, dass die Artischocke anläuft. Wenn die Artischocken Stile auch brauchbar sind, unbedingt schälen und benutzen.

Olivenöl in eine Pfanne geben. Die Zwiebel und Karotten bei mittlerer Hitze garen, wenn die Zwiebeln glasig sind, wird die Artischocken und 100 ml Wasser dazu gegeben. Salzen und pfeffern.

Die Garzeit der Artischocken hängt vom Alter der Artischocken ab. Es kann sein, dass Du noch 2-3 EL Wasser zusätzlich dazugeben musst. Wenn alles gar ist, die Flüssigkeit kurz verkochen und abkühlen lassen.

Ricotta, Schnittlauch, aufgeschlagene Eier und den geriebenen Parmesan untermischen unter die Füllung geben und alles vermengen.

Für den Teig

170 g Mehl

115 g Butter

150 g Ricotta

1/2 TL Salz

Butter und Mehl für die Form

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad O/U Hitze vorheizen.

Mehl, Butter, Ricotta und Salz in eine Schüssel zu einem Teig verarbeiten.

Auf einer Arbeitsfläche oder in einer Küchenmaschine 10 min durchkneten. Den Teig nicht dicker als 1 cm ausrollen und damit eine Form (z.B eine runde Springform) auskleiden. Die Form entweder buttern oder Backpapier benutzen, dass nichts festbackt.

Die Füllung hineingeben und für ca. 45 min backen. Die Torte sollte Farbe bekommen. Lauwarm oder auf Zimmertemperatur servieren. Fertig