



«Die Blütenknospen der zwei Meter hohen Distelstauden werden in diesen Wochen ausgebrochen, danach ist Saisonende.»

## CARCIOFINI

Zartbitter wirkt das Cynarin und süsslich das Inulin im Gemüse

**1 |** Zwei bis drei Kränze der dunkelgrünen Artischockenblätter ablösen. Das obere Drittel der Artischocken wegschneiden, Dunkelgrünes oder Schwarzes an den Stielseiten mit dem Sparschäler wegschälen. Die gerüsteten Artischocken längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

**2 |** In einer weiten Pfanne Frühlingszwiebeln, Artischocken und Fave oder Erbsen mit dem Öl erhitzen, salzen, umrühren und zugedeckt 5 -10 Minuten dünsten. Den Garpunkt überprüfen und evtl. einige Minuten weiterdünsten.

**3 |** Die Pfanne vom Herd nehmen, Essig oder Zitronensaft begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Bärlauchblättchen oder andere Saisonkräuter daruntermischen. Mit Olivenöl beträufeln. Das Gemüse kann heiss oder kalt serviert werden.

2 EL Olivenöl  
 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, auch die Stängel  
 500 g kleine Artischocken, harte Teile entfernt  
 1/2 Tasse grüne Favebohnen oder Erbsen  
 1/3 TL Salz  
 1 EL Essig oder Zitronensaft  
 Pfeffer nach Belieben  
 Einige Bärlauchblättchen oder ein anderes Saisonkraut