

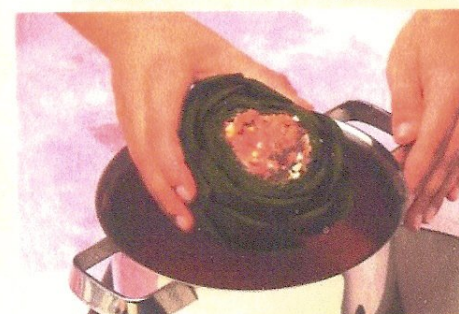
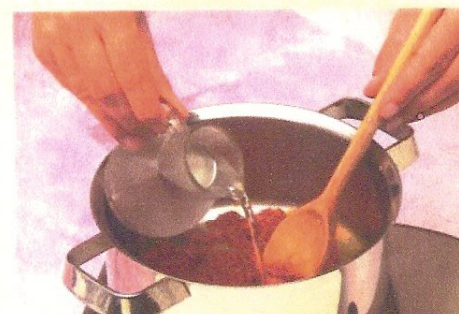
## Gefüllte Artischocken

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

4	Artischocken
	Saft einer Zitrone
0.5 Tl.	Salz
1	Ei
½ Bund	Petersilie
200 g	Rinderhackfleisch (2* Wolf)
30 gr.	Gruyère (rezent)
½ Tl.	Pfeffer
¼ Tl.	Cayennepfeffer
¼ Tl.	gemahlener Kreuzkümmel
	Zwiebel
2 El.	Olivenöl
1 El.	Tomatenmark
1 Tl.	Harissa (Beiblatt)
1 Tl.	Paprikapulver (edelsüss)

### Zubereitung:



- 1) Die Artischocken putzen, waschen, das Herz heraus-schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In Wasser mit ¼ Tl. Salz ca.10' blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
- 2.) 1 Ei hart kochen, abkühlen lassen, pellen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 3) Hackfleisch mit Käse, gehacktem Ei, Petersilie, 2tem Ei, ¼Tl. Pfeffer, Cayennepfeffer & Kreuz - kümmel mischen. Die Füllung im die Artischocken geben. Den Backofen auf 200°C. (Umluft 180°C.) vorheizen.
- 4)Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Olivenöl in einer feuerfesten Topf erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Tomatenmark, Harissa, Paprikapulver und restliches Salz, sowie Pfeffer dazugeben und mit etwas Wasser vermengen. Mit wenig Olivenöl beträufeln und ca. 5 Min köcheln lassen.
- 5)Die Artischocken in die Sauce setzen und im Ofen etwa 45` (200°C) schmoren lassen. Gelegentlich mit der Sauce begiessen.

