

Pasta mit Artischocken und Pesto

Kategorien: Teigware, Gemüse, Nudeln, Artischocke

Zutaten für: 2 Portionen

500	Gramm	Spaghetti
8	klein.	Artischocken (Carciofini)
30	Gramm	Pinienkerne
1	Bund	Basilikum
100	Gramm	Pecorino; gerieben
3		Sardellenfilets
1/2		Chilischote
1	Teel.	Schwarze Pfefferkoerner
1/4	Ltr.	Kalt gepresstes Olivenoel
		Zitronensaft
		Salz, Pfeffer

Anleitung:

Fuer das Pesto die Basilikumblaetter grob schneiden und mit Pinienkernen, Pecorino, Sardellen, Chili und Pfefferkoernern in den Mixer geben. Darauf das Olivenoel giessen und alles mixen.

Artischocken waschen und die Stiele glatt abschneiden. Artischocken um ca. ein Drittel mit einem scharfen Messer stutzen. Die harten Huellblaetter rund um den Stiel nach unten in abreisen. Dann noch alle holzigen Teile am Bluetenstiel vom Bodenrand zum Stielende hin abschneiden bzw. mit einem Messer abschaelen. Die Artischocken halbieren und das "Heu" entfernen, am besten mit einem Kugelausstecher. (Ist das Heu sehr weich, muss es nicht entfernt, sondern kann auch mitgegessen werden.) Die Herzen sofort in Zitronenwasser legen. Die Herzen je nach Groesse in reichlich Zitronen-Salz-Wasser ca. 12 Minuten garen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Olivenoel kurz anbraten.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschuetten und die gebratenen Artischocken und das Pesto darunter mischen. Etwas Pfeffer darueber streuen und servieren.

Vincent Klink Mittwoch; 22.08.2001