

# Spanische Artischocken-Paella

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Personen:

- 6 ST Artischocken kleine – junge oder  
6 St. Artischockenböden aus d. Dose
  
- 50 ml Olivenöl, raffiniert
- 100 g Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten
- 3 ST Knoblauchzehen, fein gehackt
  
- 225 g Vollkornreis, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
  
- 6 ST Artischocken kleine – junge oder  
12 ST kleine Artischockenböden aus d. Dose
  
- 600 g Tomaten, gewaschen event. halbiert  
und in Scheiben geschnitten
- 850 ml Gemüsefond oder Wasser
- 1 Prise Safran oder Kurkumapulver, Salz  
Pfeffer aus der Mühle
  
- 80 g Parmesan, gerieben

Herstellung:

. . . Eventuelle frische Artischocken putzen, harte äußere Blätter entfernen, vierteln, das "Heu" entfernen und die Blätter mit einer Schere auf ca. 1/3 zurückschneiden, sodass nun die zarten Teile überbleiben.

1. Feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehen in Olivenöl, in einer Ofenfesten Kasserolle, glasig anlaufen lassen.
2. Die Antischockenböden halbieren – dazugeben und 2 Minuten unter mäßiger Hitze mitbraten.
3. Reis hinzugeben und kurz mitangehen lassen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten zugeben.
5. Dann mit Gemüsefond oder Wasser auffüllen, kurz durchrühren, zudecken und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C 45 Minuten dünsten.
6. Mit Parmesan bestreut servieren.

