

# Katalonien Tourismus

## Wir nennen es Detox - Gegrillte Artischocken

Eva Hakes · Friday, February 15th, 2019

Heute möchten wir Sie zum Frühjahrsputz einladen! Wir meinen das ganz im Ernst, allerdings müssen Sie dafür keinen Staubwedel in die Hand nehmen und auch nicht unter dem Sofa Flusenmäuse jagen. Denn eigentlich geht es auch nicht ums Putzen, sondern ums Kochen. Wir präsentieren Ihnen ein minimalistisches Frühlingsrezept, das wir dem Corpus Culinari Catalá entnommen haben. Diese opulente Sammlung traditionell katalanischer Gerichte bietet für jede Lebenslage das passende Rezept. Nehmen wir an, Sie merken gerade, dass die Wintergenüsse kleine Spuren unter Ihrem dicken Wollpulli hinterlassen haben. Sie sind schon fast so weit, dass Sie nun wieder regelmäßig Sport machen. Aber die Winterschwere sitzt Ihnen noch ein wenig in den Gliedern. Dies ist der perfekte Moment, um unser Rezept auszuprobieren.



Foto: Jonas Ducker auf Unsplash

### Frühlingsfit von Innen

Artischocken stecken voller gesunder Nährstoffe und haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Die enthaltenen Bitterstoffe regen den Stoffwechsel von Leber und

Galle an. Außerdem kann der Genuss von Artischocken helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Artischocken machen sie also von Innen heraus frühlingsfit.

Wie Sie sehen, gibt es viele gute Gründe, Artischocken zu verzehren. Unser Lieblingsgrund ist aber dieser: Artischocken sind einfach lecker. Und außerdem sehen Sie hübsch aus. Johann Wolfgang von Goethe war von Artischocken in solchem Maße angetan, dass er Damen, die er verehrte, gelegentlich statt Blumen einen Strauß Artischocken überreicht haben soll. Diese Art der Wertschätzung der Artischocke ist vielleicht etwas extravagant. Als Nahrungsmittel hat die Artischocke hingegen eine lange Tradition. Im Mittelmeerraum wird sie seit Jahrtausenden in unterschiedlichsten Zubereitungsvarianten verspeist.



Foto: Maria Shanina auf Unsplash

### **Z - A: Zeus und die Artischocke**

Glaubt man der griechischen Mythologie, so verdanken wir die Existenz der Artischocke dem großen Zeus. Der entbrannte für ein blonde Schönheit namens Cynara, die ihn jedoch abwies. Aus Wut verwandelte der oberste olympische Gott die Dame in eine distelartige Pflanze. Das ist nicht das Verhalten, dass wir uns von Göttern mit Vorbildfunktion wünschen würden. Es hält uns jedoch nicht davon ab, Ihnen nun unser Artischocken-Rezept zu präsentieren.

### **Carxofes a la brasa - Gegrillte Artischocken**

#### **Zutaten:**

16 Artischocken

Öl

Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Stiele der Artischocken abschneiden. Die Artischocken an der Basis fassen und stampfen, damit sie sich öffnen. Nun die Artischocken waschen, gut abtropfen lassen und mit den Blütenblättern nach unten auf den Rost legen. Nach einer Weile umdrehen. Die nun mit den Blütenblättern nach oben liegenden Artischocken mit Salz, Öl und schwarzem Pfeffer würden. Etwa 30 Minuten backen, bis sie gut gegart sind.



Foto: Siniz Kim auf Unsplash