

## Marinierte frische Artischocken

Zutaten : für 4 Portionen als Vorspeise

8 kleine Artischocken,

Saft einer Zitrone.

Eine passende verschließbare

Plastikschüssel.

**Für die Marinade :**

2 frische Peperoni ,

2 EL weißer Balsamico-Essig,

3 EL Olivenöl,

Salz,

Pfeffer und eine Prise Zucker.



**Zubereitung :**

Für die Artischocken eine große Schüssel mit Wasser und dem Saft der Zitrone bereit stellen.

Die Artischocken entsprechend unserer Bildfolge in Achtel schneiden.

Die Peperoni in dünne Ringe schneiden. Mit den anderen Zutaten zusammen eine Marinade herstellen.

Die Marinade über die Artischocken Achtel verteilen und mindestens 1 Std. marinieren lassen.

( Können im Kühlschrank mehrere Tage marinieren. )

Mit Weißbrot servieren.

**Tipp :**

Wem die ganz rohen Artischocken zu hart sind, der kann sie in kochendem Wasser 2 – 3 Min. blanchieren. ( Zu lange sollte man sie nicht Kochen, da sonst die besten Inhaltsstoffe verloren gehen. )