



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## PASTA MIT ARTISCHOCKEN

Zutaten für 2 Personen mit wirklich grossem Hunger

- 180 Gramm Pasta nach Wahl, bei mir sizilianische Casarecce
- 2 - 3 Bio-Artischocken
- Olivenöl zum Dünsten
- etwas Gemüsebrühe
- ca. 250 Mililiter Bio-Tomatensugo, ich habe auf mein [Selbstgemachtes](#) von letztem Sommer zurückgegriffen
- eine Handvoll Petersilie
- Salz für's Pastawasser
- geriebenen Pecorino zum Drüberstreuen
- optional: eine kleine Handvoll getrocknete Tomaten

1. Artischocken wie oben im Text beschrieben vorbereiten und dann in ca. 4 - 5 Milimeter dicke Streifen schneiden, Stiel inklusive
2. Petersilie fein hacken
3. wenn getrocknete Tomaten verwendet werden, diese in lauwarmes Wasser einlegen oder alternativ abgetropfte Tomaten in Öl verwenden
4. Olivenöl in einer hochwandigen, beschichteten Pfanne erhitzen
5. gesalzenes Pastawasser zum Kochen bringen
6. geschnittene Artischocken in die Pfanne geben, einige Male umrühren und etwas Gemüsebrühe dazugeben, Flüssigkeit auf mittlerer Hitze einköcheln lassen. 3 - 4 Mal wiederholen
7. Tomatensugo und getrocknete Tomaten zu den Artischocken geben und leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren. So das Tomatensugo einköcheln lassen
8. Pasta ca. 2/3 der angegebenen Kochzeit kochen. Bei mir 6 von 9 Minuten

9. anschliessend Pasta mit einem Lochsieb aus dem Wasser direkt zu den Artischocken geben
10. mit einer Schöpfkelle soviel Pastawasser zu den Artischocken geben, dass die Pasta mit Wasser bedeckt ist
11. unter Rühren und höherer Hitze solange köcheln bis das Wasser weg und die Pasta al dente ist
12. bei Bedarf salzen - durch die Verwendung des gesalzenen Pastawassers aber grundsätzlich nicht notwendig
13. ganz zum Schluss die fein gehackte Petersilie untermischen
14. anrichten und mit Pecorino bestreuen

Mit dem gesalzenen Pastawasser die Nudeln im Sugo fertigkochen ist meine absolute Lieblingszubereitungs-Methode. Der Geschmack ist ungleich besser als wenn die Pasta einfach nur gekocht, abgeseiht und dann in den Sugo gegeben wird.

