

Meerbarben mit Artischocken

1 kg Artischockenherzen
1 kg Meerbarben
1 kleingeschnittene
Zwiebel
1/2 Tasse Olivenöl
Saft von 2 Zitronen
Salz, Pfeffer

Die Fische säubern, waschen
und salzen.

In einem Topf die Zwiebeln
in Öl anbräunen und Arti-
schocken, Zitronensaft, Salz,
Pfeffer und 2 Tassen heißes
Wasser hinzufügen.

Die Artischocken ca. 15
Minuten kochen lassen und
dann Meerbarben darüber
verteilen.

Einige Male aufkochen lassen
und das Essen ist fertig.

