

Artischocken mit Reis

- 5 Artischockenherzen, in Würfel geschnitten
- 3-4 EL Olivenöl
- 5-6 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 3 Karotten, in Würfel geschnitten
- 3 KL Dill, fein geschnitten
- 1 Tasse Reis, Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone Saft

Artischocken reinigen: äussere Blätter und haarigen Teil entfernen. Artischockenherzen mit Zitronensaft einreiben, damit sie nicht schwarz anlaufen.

Olivenöl heiss machen, Zwiebeln, Karotten, Artischocken und Dill dünsten. Reis zufügen, unter ständigem Rühren ca. 1 Min mitdünsten. 2 1/2 Tassen heisses Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben, während ca. 20 Min. köcheln lassen, oder bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Vom Feuer nehmen, Zitronensaft über das Gericht träufeln und untermischen. Topf mit einem sauberen Tuch zudecken und während ca. 15 Min. ruhen lassen.

