

# Rezept Artischockenomelett

## Zutaten:

4 junge Artischocken

2 EL Zitronensaft

4 – 6 Eier

2 EL Schlagrahm oder Vollmilch

2 EL Olivenöl

2 EL Butter

1 EL Weizenmehl (Typ 405)

frisch gemahlenes Meersalz, frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer

## Zubereitung:

Die äußeren, holzigen Blätter entfernen und mit einem Messer die oberen Blätter abschneiden.

Die Artischocken Achteln und das innen befindliche Heu entfernen.

Gesäuberte Artischocken sofort in eine mit Wasser und Zitronensaft gefüllte Schüssel geben (Gefahr der Verfärbung).

Die Artischocken aus dem Wasser entnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier zum Trocknen geben.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen.

Die Artischocken in die heiße Pfanne geben, salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben, goldgelb ausbacken auf Küchenpapier zum Abtropfen geben.

In einer Schüssel die Eier aufschlagen, würzen, die Sahne oder Milch zugeben und mit einer Gabel die Masse vorsichtig vermengen.

Butter und die Artischocken in die Pfanne geben.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse in die Pfanne

gleiten lassen und bei milder Hitze stocken lassen.  
Wenden und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

[Zurück zu den Eierspeisen](#)