

Martina Kömpel
Stockfisch mit Artischocken-Bohnen-Gemüse

Mittwoch, 28. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten

ca. 300 g	Stockfisch (alternativ 600 g gewässertes, bratfertiges Stockfischfilet)
12	kleine Artischocken
6 EL	Olivenöl
200 ml	trockener Weißwein
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
400 g	ausgelöste, dicke frische Bohnenkerne (alternativ TK)
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Mehl
6	Kalamata-Oliven



Zubereitung

1. Stockfisch mindestens 36 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwischendurch dreimal wechseln.
2. Am Serviertag die Bohnenkerne in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken.
3. Artischocken putzen, dazu die Stiele etwas einkürzen und schälen, sodass alle holzigen Pflanzenteile entfernt werden. Die äußeren harten Blätter der Blütenköpfe entfernen, Blüten spitzen großzügig abschneiden. Blütenköpfe und Stiele längs halbieren, eventuell auf den Blütenböden vorhandenes Heu entfernen.
4. Die Hälfte vom Olivenöl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und dazupressen. Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu geben, falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.
5. Nach der Schmorzeit die Bohnenkerne zu den Artischocken geben, durchmischen und weitere 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.
6. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
7. Den Stockfisch gründlich ausdrücken, putzen. Filet in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.
8. Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Stockfischstücke darin unter Wenden goldbraun braten.
9. Artischocken-Bohnen-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Oliven unter das Gemüse mischen.
10. Stockfisch und Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Brot-Crôutons servieren.

Pro Portion: ca. 670 kcal / 2814 kJ
60 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 18 g Fett