



## Tagliatelle al basilico mit Artischocken und Garnelen

[Enthält Werbung wegen Namensnennung. Die Werbung ist unbeauftragt und unbezahlt. Ich habe mir das Produkt selbst gekauft]

Kennt ihr das, ihr blättert eine Zeitschrift durch oder seht eine Kochsendung und lasst euch von einem Rezept inspirieren. So geschah es mit meinem heutigen Rezept.

Die Idee der Artischocken gefiel mir sehr gut. Ich wusste, dass mein italienischer Gemüselieferant gerade sizilianische Artischocken im Angebot hat.

Ich mag dieses Gemüse sehr und es ist auch sehr gesund. Wusstet ihr, dass die Artischocke appetitanregend und verdauungsfördernd ist? Der enthaltene Bitterstoff Cynarin regt den Stoffwechsel der Leber an.

Als ich dann im Supermarkt an der Fischtheke Schweizer Garnelen von [swissshrimps](https://www.swissshrimps.com) entdeckte, hatte ich mein Menu komplett.

Ich liebe Garnelen. Ab und zu füge ich sie auch in meinem Menüplan ein. Aber immer mit einem etwas schlechtem Gewissen. Die meisten angebotenen Garnelen stammen aus einer Zucht die von weit her ist. Auch der Wildfang von Garnelen ist nicht wirklich unumstritten.

So ist mir die Idee von Swissshrimps sehr sympathisch.

Ich gebe zu, der Preis des Schweizer Produktes ist nicht gerade günstig. Vor allem wenn an der gleichen Theke daneben das importierte Produkte einen Drittel günstiger bekommen würde.

Ich habe mich trotzdem für das Schweizer Produkt entschieden. Kaufe halt etwas weniger davon ein und nehme es weniger auf den Menüplan auf.

Auch der Geschmack dieser Garnele war wirklich super fein und intensiv.

### **Zutaten für 4 Personen**

300 g Weissmehl  
100 g Semola di grano duro rimacinata  
4 Eier  
20 g Basilikum  
Ca. 300 g Garnelen  
4 Artischocken  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
2 EL Tomatenpüree  
100 ml Weisswein  
1 Frühlingszwiebel

### **Zubereitung**

Wir starten mit der Zubereitung der Tagliatelle.

Die beiden Mehlsorten vermengen und auf eine saubere Arbeitsfläche geben. Mit den Fingern eine Mulde formen.

Basilikum waschen und trocken tupfen. In einen hohen Behälter geben. 1 – 2 Würfel Eis zum Basilikum geben. Um ein oxidieren der Basilikumblätter zu vermeiden, verwenden wir Eis beim Pürieren. Evtl. ganz wenig Wasser dazu geben, damit das pürieren einfacher geht.

Den pürierten Basilikum in die Mulde geben. Eier ebenfalls in die Mulde geben. Mit Hilfe einer Gabel Eier, Basilikum mit dem Mehl vermengen. Das ganze zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Folie einpacken und während ca. 30 Minuten ruhen lassen.



In der Zwischenzeit bereiten wir die Sauce zu.

Bevor wir die Artischocken reinigen bereiten wir eine Schüssel mit Zitronenwasser zu. Artischocken verfärben sich sehr schnell, daher hilft das Zitronenwasser, dass die Artischocken nicht dunkel werden. Persönlich verwende ich auch Handschuhe bei der Reinigung und schneiden der Artischocken. Denn sehr schnell verfärben sich auch die Finger dunkel.



Die äusseren Blätter der Artischocke entfernen. Erschreckt nicht, denn man entfernt schon einige Blätter bis man zu den weichen mittleren Blättern gelangt. Ich schneide den oberen spitzen Teil ebenfalls weg. Den Artischockenstängel schälen und zu Rondellen schneiden. Die Artischocke halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer weiten Pfanne Olivenöl mit einer geschälten Knoblauchzehe erhitzen. Die geschnittenen Artischocken dazu geben. Auf mittlere Hitze weich schmoren. Etwas Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen schälen und Darm entfernen. Die geschälten Garnelen beiseitestellen. Die Schalen/Panzer verwenden wir für den Fischfond. In einer weiteren Pfanne (sie sollte nicht so gross sein) Olivenöl leicht erhitzen. Die Schalen/Panzer zum Öl geben. Ebenfalls die in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel. Das Ganze dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Tomatenpüree beifügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Allenfalls wenig Wasser dazu geben.

Zum Schluss das ganze in ein Sieb geben und direkt zu den Artischocken filtern.

Den Nudelteig dünn ausrollen. Zu Tagliatelle schneiden.

Eine Pfanne mit Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit werden in ganz wenig Öl die Garnelen auf beiden Seiten angebraten.

Sobald das Wasser kocht die Tagliatelle portionenweise in die Pfanne geben und einige Minuten köcheln lassen. Da die Nudeln frisch sind, dauert es nicht lange. Nudeln abtropfen und zu den Artischocken geben. Etwas Kochwasser aufheben.

Das ganze gut Vermengen, etwas Kochwasser dazu geben. Mit etwas Basilikumblätter dekorieren und sofort servieren.

