



## Lichtblick im Nebel

November 2010

*... Oder wie ein Herz unseren Cholesterinspiegel senkt ...*

**Zutaten:** für 1 Cholesterinfreak und 1 Nebelspalter

6 Artischocken mit Stiel

Brot, altbacken, in kleinen Würfeln

Peterli, fein gehackt

Knoblauch, gepresst

Zitrone, halbiert

Salz, Pfeffer

Olivenöl

### Zubereitung

... Den oberen Drittel der Artischocken und die Stiele wegschneiden ... Den Artischockenkopf mit Daumen und Zeigfinger etwas öffnen, damit er gefüllt werden kann ... Die Stiele schälen und halbieren ... Die Artischockenköpfe und -stiele mindestens 30 Minuten in Zitronenwasser einlegen ... Die Brotwürfel, den Peterli und den Knoblauch mit Olivenöl mischen, dann alles mit Salz und Pfeffer gut abschmecken ... Die Artischockenköpfe und -stiele gut abtropfen lassen und mit der Brotmischung füllen ... Eine grosse Pfanne mit viel Olivenöl erhitzen und die Artischocken, Kopf und Stiel, 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen ...

### Tipps:

... Rufen Sie Ihre Gäste mit einem Nebelhorn und schalten Sie die Nebellampe ein ... Messen Sie gemeinsam Ihren Cholesterinspiegel: HDL oder LDL ist hier die Frage ... Servieren Sie die Artischocken mit frischem Weissbrot ... Bei einem guten Cholesterinwert dürfen Sie mit Genuss das Olivenöl mit Brot auftunken, bei zu hohem Wert dürfen Sie das genauso tun, aber auf eigenes Risiko ... Gehen Sie mit Ihren Gästen in den 1. Stock und stossen Sie über der Nebeldecke mit Cynar auf Ihre Gesundheit an ... Freuen Sie sich bereits jetzt auf das nächste Monatsrezept ... Wünschen Sie weitere Gesundheitstipps, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ... Für nebelfreie Gebiete wenden Sie sich an folgende Adresse: [info@koifischer.ch](mailto:info@koifischer.ch)

### Links

[www.youtube.com/watch?v=JVxKQ7EpXn8](http://www.youtube.com/watch?v=JVxKQ7EpXn8)

[www.youtube.com/watch?v=NNCG4i3-DE8](http://www.youtube.com/watch?v=NNCG4i3-DE8)

[www.youtube.com/watch?v=mBvX9Qr3Ev8](http://www.youtube.com/watch?v=mBvX9Qr3Ev8)

[www.youtube.com/watch?v=WagTlf-KJwY&feature=fvsvr](http://www.youtube.com/watch?v=WagTlf-KJwY&feature=fvsvr)

[www.youtube.com/watch?v=3D318Yp6n4g](http://www.youtube.com/watch?v=3D318Yp6n4g)

HOTLINE: [info@koifischer.ch](mailto:info@koifischer.ch)

