



Geröstete Artischocken mit Bulgur und Paprika-Tomaten-Dip



ca. 25min



2 Personen

Diese aromatische Kombination aus im Ofen gerösteter Artischocke, lockerem Bulgur, zartem Babyspinat und einer göttlichen Paprika-Tomaten-Sauce solltest du dir nicht entgehen lassen. Und dass dieses fabelhafte Gericht auch noch eine wahre Augenweide ist, ist auch ganz fein, oder?

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

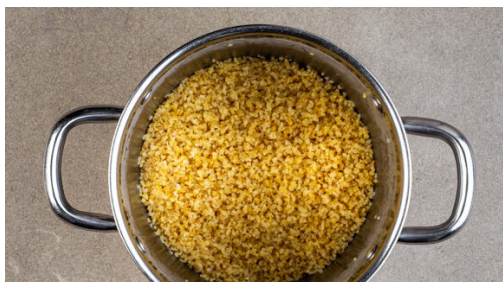
Nährwertangaben pro Portion

Energie 576kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 13.6g



1. Artischocken abgießen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und anschließend mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Paprika rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz einreiben. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen auf der obersten Schiene 15-20Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



5. Zutaten pürieren

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Die **geröstete Paprika** und die **getrockneten Tomaten** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser hinzufügen, falls der **Dip** zu dickflüssig ist.



3. Artischocken rösten

Die **Artischocken** mit der $\frac{1}{2}$ des **Currypulvers** oder mehr nach Geschmack, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf einer unteren Schiene ca. 25Min. rösten.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und **1TL Zitronenschale**, die **Lauchzwiebeln** und 1EL Olivenöl untermengen. Den **Spinat** grob schneiden, ebenfalls unter den **Bulgur** mengen und mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, die **Artischocken** darauf anrichten, mit dem **Paprika-Tomaten-Dip** garnieren und servieren.