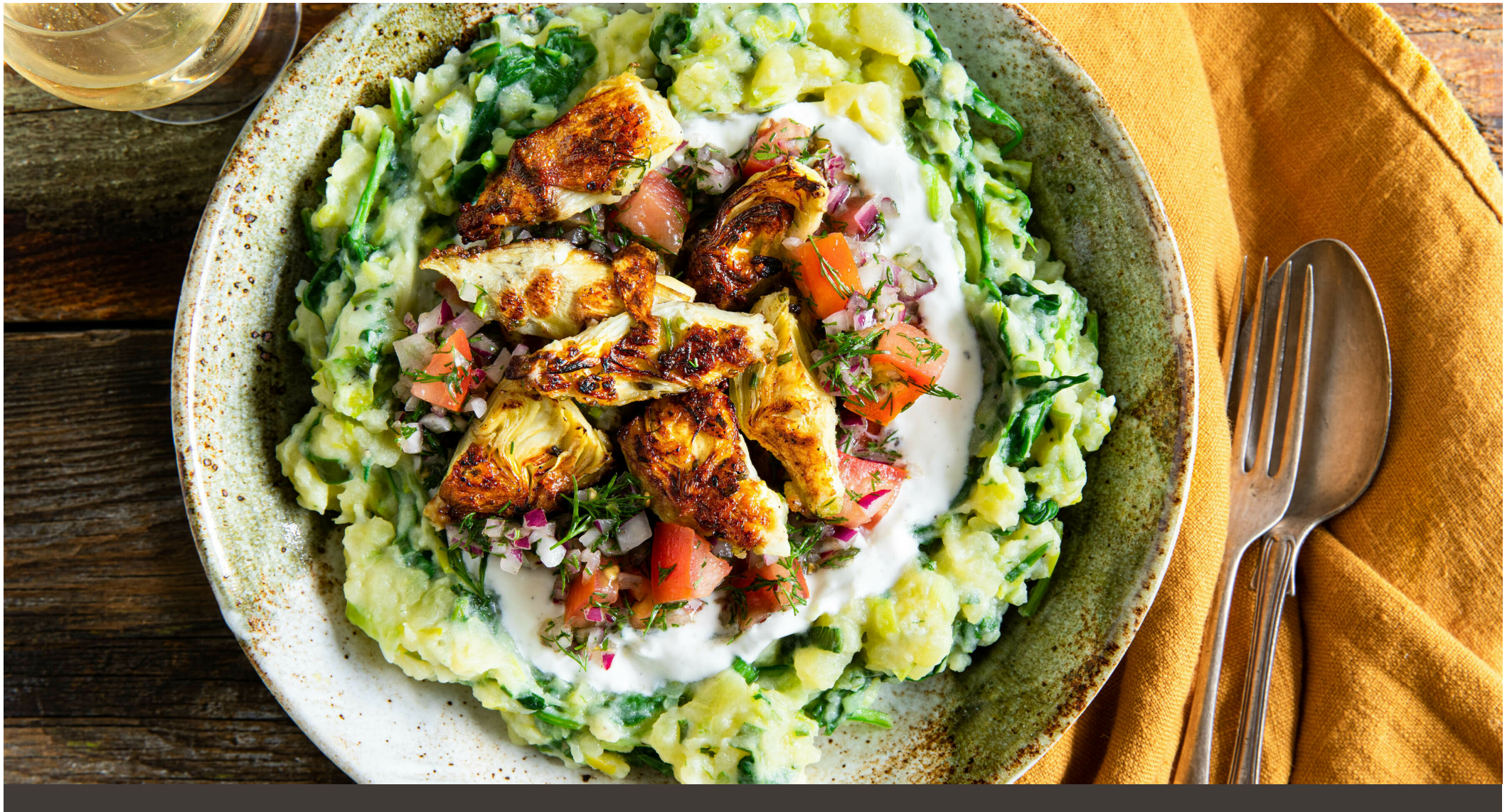




Gebratene Artischocken auf Stamppot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Dill-Topping



20-30min



3-4 Personen

Wer dieses Gericht nicht liebt, der hat kein Herz - im Gegensatz zu den knusprig in Dill angebratenen Artischockchen, die es sich auf cremigem Kartoffelpüree mit Lauch und frischem Spinat bequem gemacht haben. Als Beilage glänzen aromatischer Knoblauchjoghurt und ein ebenso geschmackvolles Topping aus Tomate, frischem Dill und Zwiebeln. Schockierend gut!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 20g Dill
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

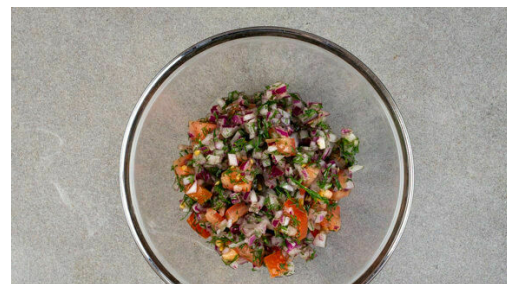
Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 14.4g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Lauch** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und feine Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** und den **Lauch** in das kochende Wasser geben und in 11-15Min. gar kochen.



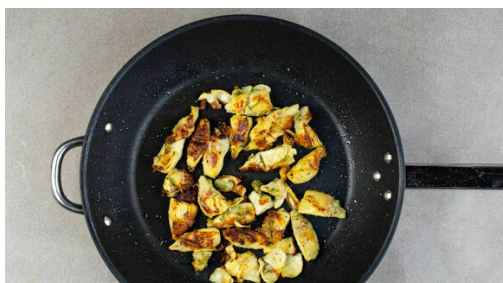
2. Topping zubereiten

Die **Dillspitzen und -stängel** getrennt fein schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann mit den **Dillspitzen**, den **Tomaten**, je 2EL Olivenöl und Essig sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen.



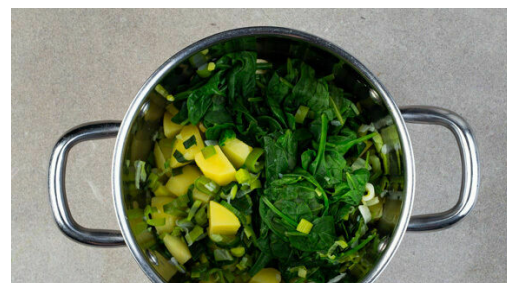
3. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



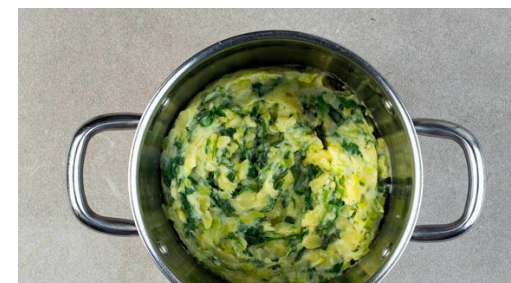
4. Artischocken braten

Die **Artischocken** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, anschließend mit den **Dillstängeln**, 4EL Mehl und je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen. Die **Artischocken** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 6Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.



5. Spinat mitgaren

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, den Topf vom Herd nehmen. Den **Spinat** in das heiße Wasser geben und zusammenfallen lassen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



6. Püree zubereiten

Das **Gemüse** mit 2EL Butter grob stampfen. Den **Stampfpot** mit **2EL Knoblauchjoghurt** verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. **1 Klecks Knoblauchjoghurt** und das **Topping** darauf geben, mit den **Artischocken** anrichten und servieren.