



Gebratene Artischocken auf Stampot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Dill-Topping



20-30min



2 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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 10g Dill
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Dose Artischockenherzen
- 100g Babyspinat

- 1EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 15.2g



In einem mittelgroßen 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.



Die **Artischocken** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, anschließend mit den **Dillstängeln**, 2EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Artischocken** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 6Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.



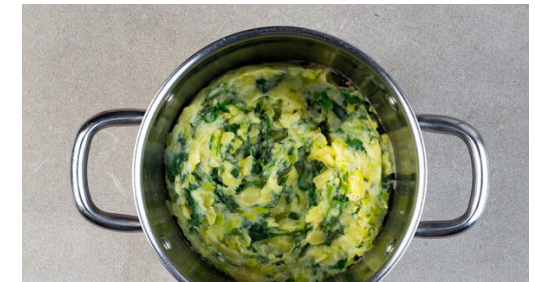
Die **Dillspitzen** und **-stängel** getrennt fein schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann mit den **Dillspitzen**, den **Tomaten** je 1 EL Olivenöl und Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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.



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



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