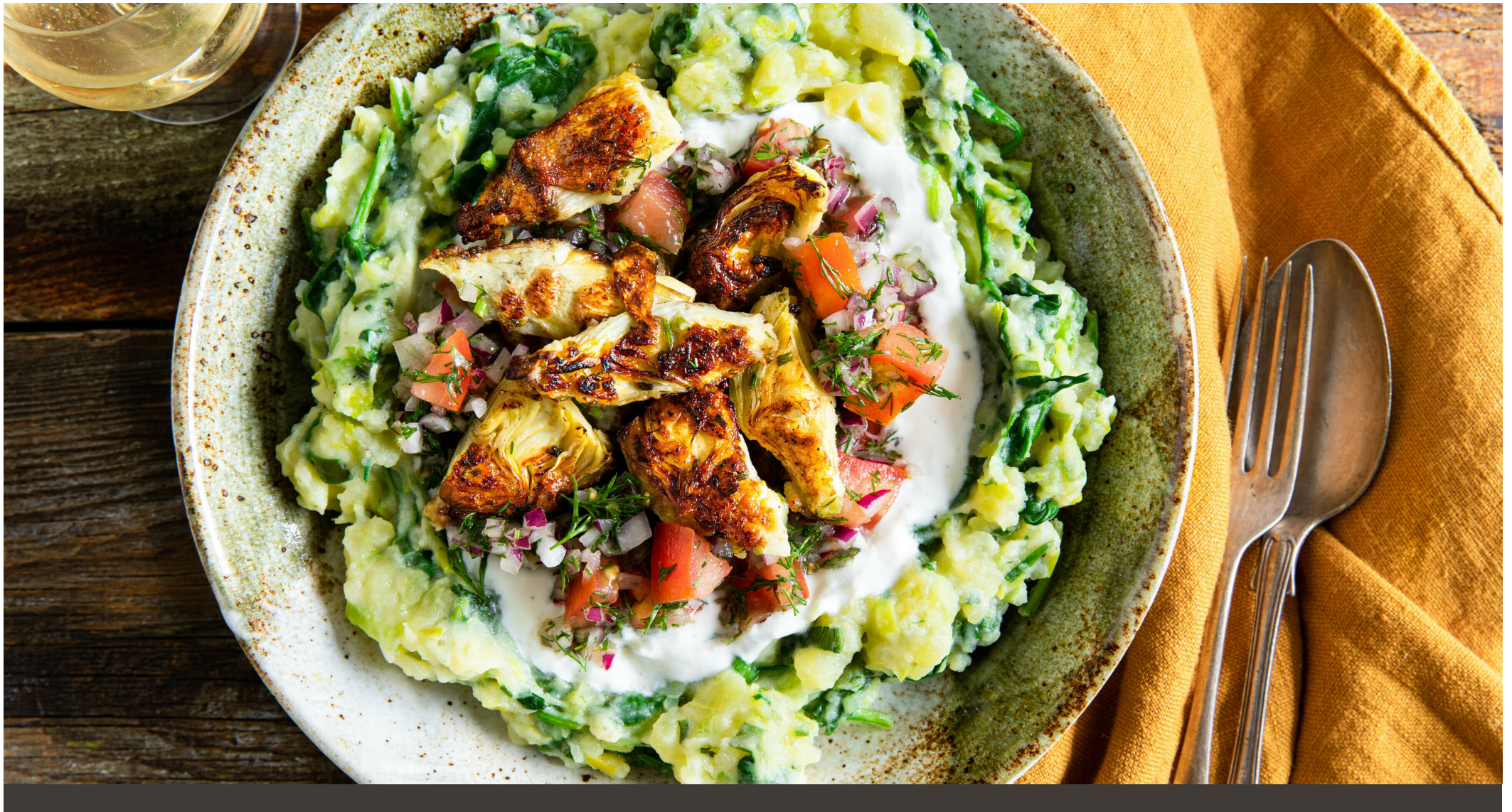




Gebratene Artischocken auf Stamppot

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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 20g Dill
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 200g Babyspinat

- 2EL Butter ⁷
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 14.0g



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.



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.



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 2 EL Olivenöl und Essig sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen.



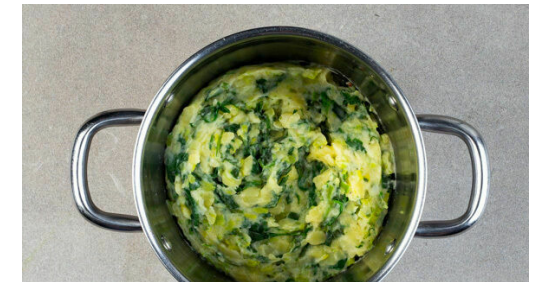
5. Spinat mitgaren

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.



3. Joghurt würzen

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



6. Püree zubereiten

Das **Gemüse** mit 2EL Butter grob stampfen. Den **Stamppot** mit **2EL 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.