



Geröstete Artischocken mit Bulgur und Paprika-Tomaten-Dip



ca. 25min



3-4 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?

- 300g Bulgur ¹
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 487kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 12.4g



1. Artischocken abgießen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht 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 8-10Min. 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 1 EL 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 15-20 Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Zutaten pürrieren

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 dem **Currypulver nach Geschmack**, 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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 **1-2TL Zitronenschale**, die **Lauchzwiebeln** und 2EL 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.