



Geröstete Artischocken

mit Couscous und Paprika-Tomaten-Sauce



20-30min



2 Personen

Wusstest du, dass man Artischocken eine cholesterinsenkende Wirkung nachsagt? Diese aromatische Kombination aus im Ofen gerösteter Artischocke, fluffigem Couscous, zartem Babyspinat und einer göttlichen Paprika-Tomaten-Sauce solltest du dir also nicht entgehen lassen. Denn mal ganz ehrlich, nur unter uns: Dass dieses fabelhafte Gericht so schön gesund ist, ist doch ganz fein, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Artischocken
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 200g Couscous¹
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“¹⁰
- 1 Packung getrocknete Tomaten¹²
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 632.0kcal, Fett 19.8g, Eiweiß 18.2g, Kohlenhydrate 81.3g



1. Artischocken abgießen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und anschließend mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



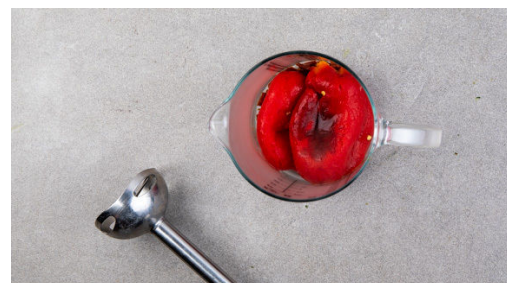
4. Couscous garen

Den **Couscous** in einer großen Schüssel mit **1TL Zitronenabrieb**, den **Lauchzwiebeln**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen.



2. Paprika rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz einreiben. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes 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. Sauce pürieren

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



3. Artischocken backen

In einem Wasserkocher ca. 250ml Wasser für den **Couscous** aufkochen. Die **Artischocken** mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf einem weiteren mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen auf einer unteren Schiene ca. 25Min. rösten.



6. Couscous fertigstellen

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, sobald er das gesamte Wasser absorbiert hat. Den **Spinat** grob schneiden, vorsichtig unter den **Couscous** heben und mit dem **Zitronensaft** abschmecken. Die **Artischocken** auf dem **Couscous** anrichten, mit der **Paprikasauce** beträufeln und servieren.