



## Geröstete Artischocken

mit Couscous und Paprika-Tomaten-Sauce



20-30min



3-4 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

- 2 Dosen Artischocken
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g Couscous<sup>1</sup>
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“<sup>10</sup>
- 2 Packungen getrocknete Tomaten<sup>12</sup>
- 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 567.0kcal, Fett 15.7g, Eiweiß 16.7g, Kohlenhydrate 77.5g



### 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.



### 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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



### 3. Artischocken backen

In einem Wasserkocher ca. 500ml 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.



### 4. Couscous garen

Den **Couscous** in einer großen Schüssel mit **1-2TL Zitronenabrieb**, den **Lauchzwiebeln**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen.



### 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.



### 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.