



Artischocken-Kartoffel-Gemüse

mit Paprikasauce und Rucolapesto



20-30min



2 Personen

Dir steht der Sinn nach farbenfroher Abwechslung auf dem Teller? Dein Wunsch ist uns Befehl! Wir empfehlen dir heute ein feines Artischocken-Kartoffel-Gemüse, das im Ofen gebacken und mit einem leckeren Pesto aus Rucola und Sonnenblumenkernen sowie einer rauchigen Paprikasauce serviert wird. Mehr Aroma geht nimmer!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

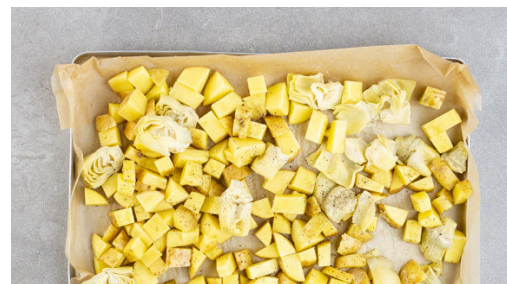
Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 15.2g



1. Ofengemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Artischocken** längs halbieren.



2. Ofengemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Artischocken** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



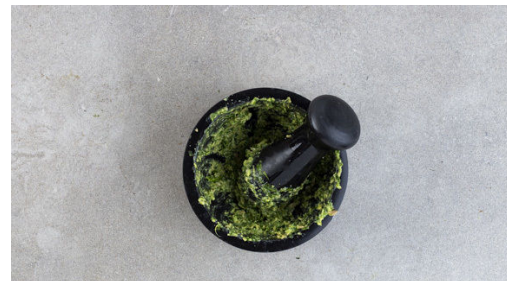
3. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und dem **geräucherten Paprikapulver nach Geschmack** würzen, dann die Hitze reduzieren und mit den **passierten Tomaten** und ca. 2EL Wasser ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



5. Rucolapesto zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Rucola** grob hacken und mit dem **Knoblauch**, ca. **2/3 der Sonnenblumenkerne** und 1 Prise Salz in einem Mörser grob zerreiben. Dann mit 1EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft** und 1-2EL Wasser zu einer cremigen **Paste** mörsern. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Zitronensaft** verwenden.



6. Paprikasauce pürieren

Das **Paprika-Tomaten-Gemüse** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Artischocken-Kartoffel-Gemüse** mit der **Paprikasauce** und dem **Rucolapesto** anrichten und mit den **restlichen Sonnenblumenkernen** garniert servieren.