



Artischocken-Kartoffel-Gemüse

mit Paprikasauce und Rucolapesto



20-30min



3-4 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!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 400g passierte Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 553kcal, Fett 19.7g,
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 14.7g



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 Küchentuch trocken tupfen. Die **Artischocken** längs halbieren.



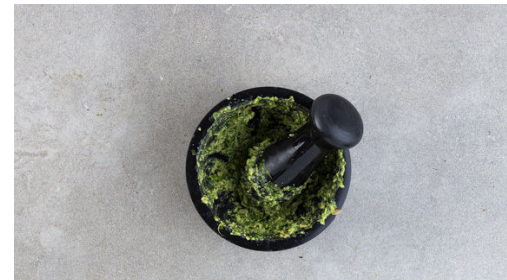
4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in der Pfanne mit 1-2EL 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.



2. Ofengemüse rösten

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



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.



3. Gemüse schneiden

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



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.