



Artischocken-Panzanella mit Karotten

mit Orangendressing und Bohnendip



20-30min



3-4 Personen

Ein Salat zum Sattessen und mit winterlicher Raffinesse erwartet dich heute: Zu den knusprig gerösteten Brotwürfeln, leckerem Schwarzkohl und Artischockenherzen kombiniert unsere Köchin Anne ein fruchtiges Dressing mit Orange und gerösteter Zwiebel sowie einen cremigen Bohnendip mit einem Hauch Knoblauch. Zart-bitterer Rucola ist die perfekte Ergänzung. Lecker!

- 1 Packung Schwarzkohl
- 3 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 2 rustikale Mehrkornstangen ¹
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

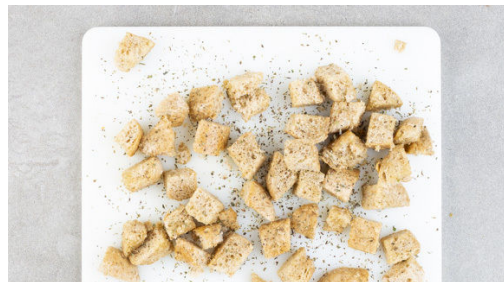
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 605kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 22.9g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kohlblätter** vom harten Strunk befreien und in 3-4cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1-2cm breite Spalten schneiden.



Das **Brot** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit 1-2EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Während der letzten 8Min. der Backzeit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitrösten.



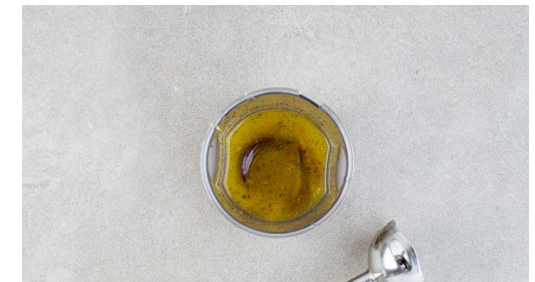
Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. **1 Artischocke** fein hacken, die **restlichen Artischocken** halbieren. Die **Bohnen** ebenfalls abgießen. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen.



Die **Bohnen** und den **Knoblauch** mit der **1/2 der Artischockenflüssigkeit** sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dip** pürieren. Die **gehackte Artischocke, 1-2 Prisen Orangenschale, 1-2EL Orangensaft, 1EL Olivenöl** und nach Bedarf mehr **Artischockenflüssigkeit** unterrühren.



Den **Kohl**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und die **Artischockenhälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 2EL Olivenöl, **1-2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen rösten. Auf dem Blech noch etwas Platz für das **Brot** lassen. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. zwei Bleche verwenden.



2 geröstete Zwiebelspalten mit ca. **1/4 des restlichen Orangensafts**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** mixen. Mit **1TL Orangenschale** und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken und mit dem **Rucola** vermengen. Das **Ofengemüse** und die **Croûtons** auf dem **Rucola** anrichten und mit dem **Bohne dip** servieren.