



Geröstete Artischocken

mit Couscous und Paprika-Tomaten-Dip



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 Artischockenherzen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Couscous¹
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 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, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 547kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 15.7g



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 rösten

In einem Wasserkocher ca. 500ml Wasser für den **Couscous** aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Artischocken** mit 1EL Olivenöl, dem **Curypulver 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 500ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen.



5. Dip pürieren

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Die **geröstete Paprika** und die **getrockneten Tomaten** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser hinzufügen, falls der **Dip** 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 dem **Paprika-Tomaten-Dip** garnieren und servieren.