



## Geröstete Artischocken

mit Bulgur und Paprika-Tomaten-Dip

20-30min 2 Personen

Wusstest du, dass man Artischocken eine cholesterinsenkende Wirkung nachsagt? Diese aromatische Kombination aus im Ofen gerösteter Artischocke, lockerem Bulgur, 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

- 200g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- 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 605kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 16.9g



### 1. Artischocken abgießen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und anschließend mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 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.



### 3. Artischocken rösten

Die **Artischocken** mit 1EL Olivenöl, dem **Currypulver 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.



### 6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit einer Gabel aufröcken und **1TL Zitronenabrieb**, die **Lauchzwiebeln** und 1EL Olivenöl untermengen. Den **Spinat** grob schneiden, ebenfalls unter den **Bulgur** mischen und mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Artischocken** auf dem **Bulgur** anrichten, mit dem **Paprika-Tomaten-Dip** garnieren und servieren.