



Geröstete Artischocken

mit Bulgur 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, 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

- 400g Bulgur ¹
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Packungen 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 530kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 15.4g



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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



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.



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. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit einer Gabel aufröcken und **1-2TL Zitronenabrieb**, die **Lauchzwiebeln** und 2EL 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.