



Geröstete Artischocken mit Bulgur und Paprika-Tomaten-Dip



ca. 25min



2 Personen

Diese aromatische Kombination aus im Ofen gerösteter Artischocke, lockerem Bulgur, zartem Babyspinat und einer göttlichen Paprika-Tomaten-Sauce solltest du dir nicht entgehen lassen. Und dass dieses fabelhafte Gericht auch noch eine wahre Augenweide ist, ist auch ganz fein, oder?

- 200g Bulgur ¹
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 100g Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Energie 605kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 16.9g



4. Bulgur kochen

2. Paprika rösten

5. Dip pürrieren

3. Artischocken rösten

6. Bulgur verfeinern

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**