



Gebratene Artischocken auf Stamppot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Dill-Topping



20-30min



2 Personen

Wer dieses Gericht nicht liebt, der hat kein Herz - im Gegensatz zu den knusprig in Dill angebratenen Artischockchen, die es sich auf cremigem Kartoffelpüree mit Lauch und frischem Spinat bequem gemacht haben. Als Beilage glänzen aromatischer Knoblauchjoghurt und ein ebenso geschmackvolles Topping aus Tomate, frischem Dill und Zwiebeln. Schockierend gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 200g geschnittener Lauch
- 10g Dill
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Dose Artischockenherzen
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 15.9g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Lauch** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann mit dem **Lauch** in das kochende Wasser geben und in 11-15Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



2. Topping zubereiten

Die **Dillspitzen und -stängel** getrennt fein schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann mit den **Dillspitzen** und den **Tomaten** sowie 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



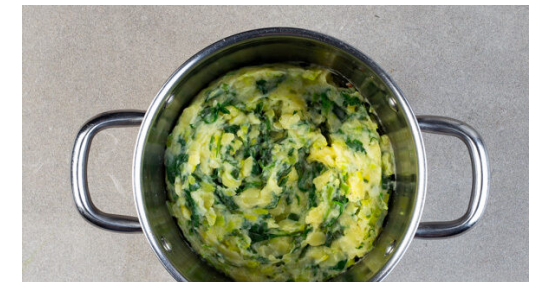
4. Artischocken braten

Die **Artischocken** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, anschließend mit den **Dillstängeln**, 2EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Artischocken** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.



5. Spinat mitgaren

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, den Topf vom Herd nehmen. Den **Spinat** in das heiße Wasser geben und zusammenfallen lassen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



6. Püree zubereiten

Das **Gemüse** mit 1EL Butter grob stampfen. Den **Stampfpot** mit **1EL Knoblauchjoghurt** verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. **1 Klecks Knoblauchjoghurt** und das **Topping** darauf geben, mit den **Artischocken** anrichten und servieren.