



Gebratene Artischocken auf Stamppot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Dill-Topping

20-30min 3-4 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

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 200g geschnittener Lauch
- 20g Dill
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 627kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 14.0g



1. Gemüse kochen

In einem großen 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.



4. Artischocken braten

Die **Artischocken** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, anschließend mit den **Dillstängeln**, 4EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Artischocken** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.



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 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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.



3. Joghurt würzen

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



6. Püree zubereiten

Das **Gemüse** mit 2EL Butter grob stampfen. Den **Stampfot** mit **2EL 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.