



## Geröstete Artischocken

mit Couscous und Paprika-Tomaten-Dip



ca. 25min



2 Personen

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



## Was du von uns bekommst

- 200g Couscous <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
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 673kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 15.2g



1. Artischocken abgießen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Couscous** 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. Couscous kochen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



2. Paprika rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz einreiben. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes 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 dem **Currypulver nach Geschmack**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf einer unteren Schiene ca. 25Min. rösten.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und **1TL Zitronenschale**, die **Lauchzwiebeln** und 1EL Olivenöl untermengen. Den **Spinat** grob schneiden, ebenfalls unter den **Couscous** mengen und mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** auf Teller verteilen, die **Artischocken** darauf anrichten, mit dem **Paprika-Tomaten-Dip** garnieren und servieren.