



Gebackene Artischocken

mit Couscous und Romesco-Sauce



20-30min



2 Personen

Wir lieben Artischocken! Besonders in der Mittelmeerküche ist das Gemüse weit verbreitet. Dabei ist die Artischocke nicht nur lecker, sondern kann auch einiges: Sie ist als Arzneimittel wegen ihrer appetitanregenden und cholesterinsenkenden Wirkung bekannt und hat noch dazu einen sehr geringen Kaloriengehalt. Wir backen das säuerliche Gemüse heute im Backrohr und kombinieren sie mit einer fruch...

Was du von uns bekommst

- mediterrane Gemüsemischung
- Artischockenherzen
- Jungzwiebel
- getrocknete Tomaten ¹²
- Couscous ¹
- Baby Mangold
- Spitzpaprika Rot

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 685.0kcal, Fett 26.4g, Eiweiß 17.2g, Kohlenhydrate 85.9g



1. Artischocken vorbereiten

Backrohr auf 230°C Ober- und Unterhitze oder 210°C Umluft vorheizen. **Artischocken** abtropfen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und anschließend halbieren.



2. Artischocken rösten

Artischocken mit 1EL der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermischen. **Paprika** halbieren und entkernen. Mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz einreiben. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit den **Artischocken** im Backrohr ca. 15-20Min. rösten, bis die Haut anfängt Blasen zu werfen.



3. Jungzwiebeln vorbereiten

Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einem Wasserkocher 300ml Wasser zum Kochen bringen. Einen halben Gemüsesuppenwürfel im kochenden Wasser auflösen.



4. Couscous vorbereiten

In einer großen Schüssel den **Couscous** mit den **Jungzwiebeln** und 1EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem kochenden Wasser überbrühen und abgedeckt ca. 8-10Min. ziehen lassen.



5. Couscous fertigstellen

Sobald der **Couscous** das Wasser aufgesogen hat, mit einer Gabel auflockern. **Mangold** grob hacken und unter den **Couscous** heben. Nach Geschmack mit Essig abschmecken.



6. Sauce fertigstellen

Die **Paprika** zusammen mit den **getrockneten Tomaten** in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Wasser hinzufügen falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Den **Couscous** mit den **Artischocken** anrichten und mit der **Paprikasauce** beträufeln.