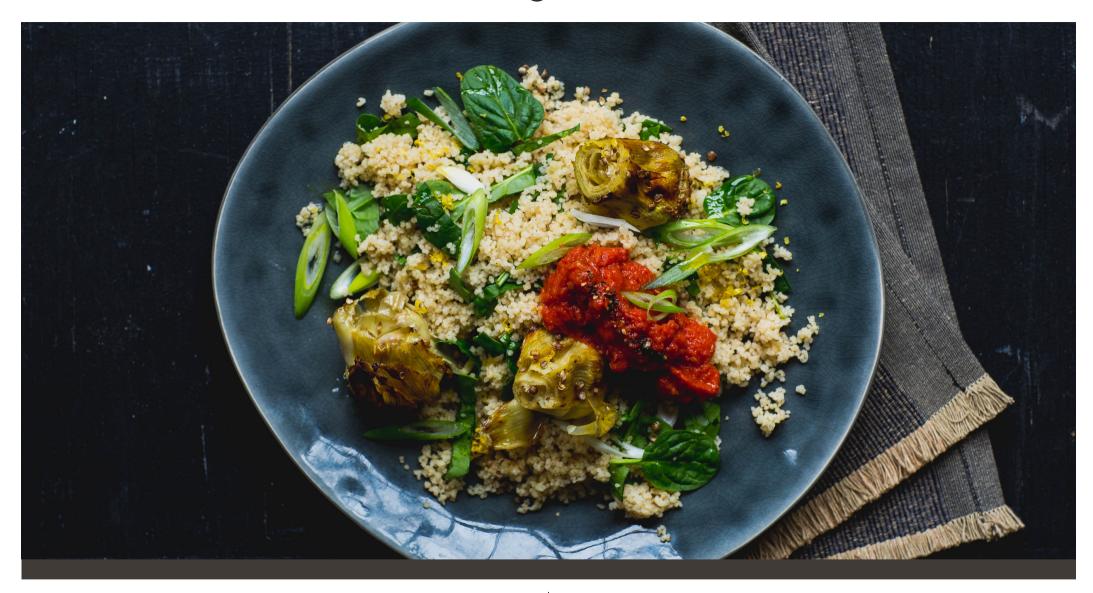
MARLEY SPOON



Gebackene Artischocken

mit Couscous und Romesco-Sauce



20-30min 4 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

- Baby Mangold
- Artischockenherzen
- Junazwiebel
- gewürfelte Tomaten
- getrocknete Tomaten 12
- Couscous ¹
- · mediterrane Gemüsemischung
- Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Essiq
- 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 660.0kcal, Fett 22.8g, Eiweiß 16.6g, Kohlenhydrate 86.8g



1. Artischocken vorbereiten

4. Couscous vorbereiten

In einer großen Schüssel den Couscous mit

den Jungzwiebeln und 2EL Olivenöl

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



2. Artischocken rösten



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.



3. Jungzwiebeln vorbereiten

Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen. Einen Gemüsesuppenwürfel im kochenden Wasser auflösen.



6. Sauce fertigstellen

Die Paprika zusammen mit den getrockneten Tomaten und gewürfelten Tomaten in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren, mit Salz und beträufeln.

