



Artischocken-Kartoffel-Gemüse

mit Paprikasauce und Sauerampferdip



20-30min



2 Personen

Für alle, die schon immer einmal Sauerampfer kosten wollten, empfehlen wir diesen leckeren Dip mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauch. Mit der leckeren Paprikasauce ist er eine wunderbare Ergänzung zum feinen Artischocken-Kartoffel-Gemüse, das mit Thymian im Ofen gebacken wird. Mehr Aroma geht nimmer!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Artischockenherzen
- 60g Sauerampfer, Schnittlauch & Thymian
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 590.0kcal, Fett 27.1g, Eiweiß 14.2g, Kohlenhydrate 64.5g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Artischocken** ggf. trocken tupfen. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken.



Die **Kartoffeln** und die **Artischocken** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem **Thymian**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.



Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und dem **Paprikapulver nach Geschmack** würzen, dann die Hitze reduzieren und mit den **passierten Tomaten** und ca. 2EL Wasser ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. rösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Sauerampferblätter** grob hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kräuter** mit **2/3 der Sonnenblumenkerne** und 1 Prise Salz in einem Mörser grob zerreiben. Dann mit 1EL Olivenöl und 1-2EL Wasser zu einer cremigen **Paste** mörsern.



Das **Paprika-Tomaten-Gemüse** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Artischocken-Kartoffel-Gemüse** mit der **Paprikasauce** und dem **Sauerampferdip** anrichten und mit den **restlichen Sonnenblumenkernen** garniert servieren.