



Vegane Ofenartischocken

mit Couscous und Romesco-Sauce



30-40min



2 Personen

Wusstest du, dass man Artischocken eine cholesterinsenkende Wirkung nachsagt? Aber auch wenn dich das gar nicht interessiert, solltest du dir diese aromatische Kombination aus im Ofen gerösteter Artischocke, fluffigem Couscous, zartem Babyspinat und einer göttlichen Romesco-Sauce mit gegrillter Paprika nicht entgehen lassen. Und dann noch mal ganz ehrlich, nur unter uns: Dass dieses fabelhafte ...

Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebel
- eingelegte Artischocken
- getrocknete Tomaten ¹²
- Babyspinat
- Koriandersamen
- unbehandelte Zitrone
- Couscous ¹
- rote Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- Mörser und Stößel
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann nur 150g Couscous verwenden.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 17.4g



1. Artischocken vorbereiten

Den Backofen auf 210°C Umluft vorheizen. Die **Artischocken** in einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** dann halbieren und auspressen. Den **Koriandersamen** in einem Mörser oder mit dem Boden einer kleinen Pfanne zerstoßen.



4. Couscous garen

In einem Wasserkocher 250ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Couscous** in einer großen Schüssel mit 1TL **Zitronenabrieb**, den **Lauchzwiebeln** und 1EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem kochenden Wasser überbrühen und abgedeckt ca. 8-10Min. ziehen lassen.



2. Lauchzwiebel schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz einreiben. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 15-20Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



5. Couscous fertigstellen

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



3. Artischocken garen

Die **Artischocken** nach Geschmack mit den **Koriandersamen**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermischen und auf einem weiteren Backblech verteilen. Im Ofen eine Schiene unter der **Paprika** ca. 25Min. rösten.



6. Sauce pürieren

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