

Spargel-Artischocken-Gemüse

Zutaten:

etwa 700 g Artischocken (2 längliche)
Saft von 1 Zitrone
50 g getrocknete Tomaten
500 g weißer Spargel
1 Bund Rucola (Rauke) (70 g)
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
1 Be. Dr. Oetker Crème légère (150 g)
100 g Ananas-Curry-Senf-Soße
etwa 2 EL Wasser
etwas Thymian



etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipp:

- Statt frischer Artischocken, können Sie auch 1 Dose Artischocken (Abtropfgew. 240 g) verwenden.

1. Vorbereiten: Von den Artischocken die harten Außenblätter bis zu den helleren Innenblättern **großzügig** entfernen. Den Stiel von den Artischocken abbrechen und sofort die Schnittstellen mit Zitronensaft einreiben. Knapp die obere Hälfte der Artischocke mit einem scharfen Sägemesser abschneiden. Artischocken halbieren. Das Heu mit einem Teelöffel herauslösen bzw. herauskratzen. Die Artischockenhälften in mundgerechte Stücke schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Spargel schälen und vierteln. Rucola verlesen, waschen und grob zerkleinern. Tomaten abgießen und vierteln.

2. Zubereiten: Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Artischocken bei mittlerer Hitze dünsten. Herausnehmen und beiseitestellen. Spargel in die Pfanne geben und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Artischockenstücke und Tomatenviertel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Crème légère, Senf-Soße und Wasser in die Pfanne geben, kurz erhitzen. Gemüse unterrühren. Rucola auf eine Platte oder in eine Schüssel geben, darauf das Gemüse geben und mit Thymianblättern bestreuen.

Pro Portion / Stück: E: 7 g, F: 15 g, Kh: 19 g, kJ: 1.015, kcal: 243