

# Artischocke mit Couscous und Paprika-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Artischocke:**

2 Artischocken	1 Tomate	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian		

**Für den Couscous:**

100 g Instant Couscous	1 Tomate	1 Stange Frühlingslauch
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Kreuzkümmelpulver	Salz, Pfeffer

**Für das Paprikapüree:**

2 rote Paprika	50 g Schalotten	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Artischocke:**

Von den Artischocken den Boden freisetzen und die feinen Haare entfernen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Tomaten waschen und trockentupfen. Böden der Artischocken zusammen mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch, Tomate und etwas Wasser bedeckt, sanft weichkochen.

**Für den Couscous:**

Frühlingslauch putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

Tomate waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fond aufsetzen. Couscous mit dem heißen Fond übergießen und mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Petersilie vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Couscous mit Tomaten, Frühlingslauch und Zitronensaft vollenden.

**Für das Paprikapüree:**

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika schälen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden.

Schalotten mit Paprikastreifen und Olivenöl in einem Topf mit Deckel weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Martin am 24. März 2020