



Artischocken-Spinat-Dip

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

2 Artischocken, 500 g Spinat, 1 Handvoll Cashew, 5 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Zitrone, 300 ml Wasser, 2 EL Öl (Olive), 1 bisschen Chillischote / Chilliflocken, 50 g Hefeflocken, 1 Prise Pfeffer & Kurkuma, 2 EL Essig (Apfelessig)

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse mindestens eine Stunde mit ausreichend Wasser bedeckt einweichen. Die Artischocken in einem Wasserbad mit lauwarmem Wasser und 2 EL Essig waschen. In einem Topf Wasser erhitzen und die Artischocken hineingeben. Mit geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garkochen.
2. Währenddessen den Spinat waschen und in mundgerechte Stücke hacken. In einer Pfanne den Spinat erhitzen. Die Zwiebel und 3 Knoblauchzehen schneiden und mit etwas Öl zum Spinat hinzugeben und das ganze kurz anbraten. Mit Pfeffer und Chilischoten abschmecken.
3. Die eingeweichten Cashewnüsse gründlich unter Wasser abspülen. Anschließend in einen Mixer geben. Dazu den Saft einer Zitrone und 300ml Wasser hinzugeben. Die Senfkörner mit Mörser und Stößel zerkleinern und mit den Hefeflocken und Kurkuma zum Mixer geben. Die übrigen zwei Knoblauchzehen ebenfalls hinzugeben. Die Masse mixen, bis eine sämige, dickflüssige Konsistenz entsteht. Je nachdem etwas Wasser oder Hefeflocken hinzugeben.
4. Die Artischocken abtropfen lassen und das obere Drittel abschneiden. Die äußeren Blätter abzupfen. Die Artischocke teilen und die Artischockenherzen vom Heu befreien. Anschließend klein schneiden und zusammen mit dem Spinat in eine kleine Auflaufform geben. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
5. Die Cashewmasse über das Gemüse geben und alles vermischen. Im Ofen für circa 30 Minuten backen. Anschließend etwas auskühlen lassen, damit die Cashewmasse etwas fester wird oder ganz heiß mit warmen Nacho-Chips servieren.



Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf