

# ARTISCHOCKEN, ZWIEBEL UND KARTOFFELN GEFÜLLT MIT GEMÜSE "ALLA ZINGARA"



## ZUTATEN

- 400g Gemischtes Gemüse in Sonnenblumenöl "Alla Zingara"
- 2 Artischocken
- 2 Mittelgroße Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- Öl zum Braten
- 1kg Grobes Salz
- Sprossenmischung
- 8 Balsamico-Essig-Glasur

## METHODE

- Die Artischocken waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in reichlich Öl braten.
- Die Kartoffeln und Zwiebel putzen.
- Das grobe Salz auf einem Backblech ausbreiten, Die Kartoffeln und Zwiebeln darauf legen und ca. 35 Minuten bei 80°C garen.
- Nach dem Fertiggaren halbieren und aushöhlen.

### servierbereit anrichten

- Zwei Tropfen Balsamico-Essig-Glasur auf den Tellerrand geben, ein Häufchen Sprossen in die Mitte geben und daneben Artischocken, Kartoffel und Zwiebeln drapieren, mit dem gemischten Gemüse "Alla Zingara" füllen.

## PRODUKTE IN DIESEM REZEPT



**Gemischtes Gemüse in Sonnenblumenöl "Alla Zingara"**