

## Rezept

# Artischocken-Ratatouille mit Mandel-Röstkartoffeln

Ein Rezept von Artischocken-Ratatouille mit Mandel-Röstkartoffeln, am 28.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE KARTOFFELN:

<b>1 kg</b> Drillinge (kleine Kartoffeln)	Salz	Mandelkerne
<b>2 EL</b> Mandelkerne	<b>5 EL</b> Olivenöl	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE RATATOUILLE:

<b>1</b> Zitrone	<b>6</b> junge Artischocken (à ca. 100 g)
<b>2</b> weiße Zwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>300 g</b> Zucchini	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1</b> gelbe Paprikaschote	<b>400 g</b> kleine Strauchtomaten
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>2 TL</b> Tomatenmark
<b>125 ml</b> trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe oder -fond)	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe oder -fond
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	<b>6 Zweige</b> Thymian

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Für die Mandel-Röstkartoffeln die Drillinge gründlich waschen und in Salzwasser in 15-20 Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, kurz offen ausdampfen lassen, dann nach Belieben pellen und abkühlen lassen.
2. Für die Ratatouille die Zitrone auspressen. Den Saft in einer Schüssel mit knapp 2 l Wasser mischen. Die Artischocken putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden, die Stiele auf 5 cm kürzen und bis zum Artischockenboden hin so schälen, dass das weiße Fruchtfleisch sichtbar wird. Die Artischocken längs vierteln, evtl. das Heu herauskratzen und die Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen.
3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. ½ cm breite Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, ohne die Stielansätze vierteln und entkernen.

4. Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nun Artischocken, Knoblauch und Paprika dazugeben und bei etwas stärkerer Hitze ca. 2 Min. mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Den Wein dazugießen. Dann Brühe oder Fond dazugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. schmoren. Die Thymianzweige waschen, trocken schütteln und mit Zucchini und Tomaten dazugeben. Alles weitere 5 Min. schmoren.
- 
5. Für die Röstkartoffeln die Mandeln fein reiben. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pellkartoffeln darin rundum in 5-7 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Mandeln darüberstreuen und die Kartoffeln weitere 5 Min. unter Wenden braten. Mit der Artischocken-Ratatouille auf Tellern anrichten.