



Artischocken-Kartoffel-Gemüse

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Grillieren: ca. 20 Min.

Für 2 Grillschalen (z. B. Grillschalen
«antihalt») oder eine Aluschale

1 — Kartoffeln und alle Zutaten
bis und mit Pfeffer mischen, in
die Grillschalen verteilen.

**2 — Holzkohle-/Gas-/Elektro-
grill:** Gemüse über mittelstarker
Glut oder auf mittlerer Stufe
(ca. 200 Grad) ca. 20 Min. grillie-
ren.

3 — Tomaten und alle restlichen
Zutaten mit dem heißen Ge-
müse mischen.

Portion: 272 kcal, F 18 g, Kh 21 g, E 4 g

VEGI

**500 g fest kochende
Kartoffeln,**
in Schnitzchen

1 Dose Artischockenherzen
(ca. 240 g), abgetropft,
halbiert

2 Knoblauchzehen,
in Scheibchen

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

wenig Pfeffer

250 g Datteltomaten, halbiert

**2 Bundzwiebeln mit
dem Grün,** in feinen
Ringern

**1 Bund glattblättrige Peter-
silie,** fein geschnitten

1 Bio-Zitrone, abge-
riebene Schale und Saft

2 EL Olivenöl