

# Rezept Ayurvedische Spaghetti mit Artischocken

## Zutaten für 4 Personen

6 kleine Artischocken  
1 Frühlingszwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Fleischtomate  
1 TL Fenchelsamen  
½ Peperoncino  
½ TL mildes Currypulver  
½ TL Koriander  
¼ TL Zimt  
1 TL Gemüsebouillonpulver  
3 EL Olivenöl  
Wasser  
Pfeffer und Salz  
frische Kräuter (Thymian, Basilikum, Oregano)  
500g Spaghetti

## Zubereitung

Spaghetti-Wasser aufsetzen, Nudeln gemäss Packungsangabe al dente kochen.

In der Zwischenzeit die Artischockensauce vorbereiten: Die Frühlingszwiebeln schälen und mit dem Knoblauch und dem Peperoncino in feine Streifen schneiden. Die äusseren harten Blätter der Artischocke entfernen, Stiel und die harten Spitzen der Blätter wegschneiden. Fleischtomate halbieren und in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelsamen kurz darin anrösten. Dann Frühlingszwiebel, Knoblauch und Chili zufügen und andünsten. Anschliessend Tomatenscheiben, Gemüsebrühepulver, Curry, Koriander und Zimt beifügen, umrühren und leicht köcheln lassen.

Die Artischocken vierteln und zugeben, 1-2 Minuten mit anbraten, mit Wasser bedecken und ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis sie weich sind. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Kräuter hinzugeben.

Die al dente gekochten Spaghetti zu den Artischocken geben und gut unterrühren, mit frischer Petersilie bestreuen.