

Artischockensuppe

Entstaut und entlastet die Leber

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, histaminarm)

Zutaten (für 4-5 Personen)

- 6 große Artischocken oder 10 Stück kleine
- 1 gelbe Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1,5 Artischockenfond (aus den abgeschnittenen Blättern und Stielen gekocht)
- 2-3 Esslöffel Olivenöl, Suppenwürze
- Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblatt
- Parmesan (optional)

Zubereitung

1. Zum Putzen der Artischocken (Feuer) eine große Schüssel mit Wasser füllen und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Von den Artischocken die äußeren, harten Blätter abbrechen, bis die weichen, hellen Blätter erscheinen. Den Stiel bis auf 3 cm abschneiden und mit einem Sparschäler Stiel und Blütenansatz schälen. Gut ein Drittel oben von der Blüte abschneiden. Der Länge nach in zwei Teile schneiden und das Heu mit einem kleinen Kugelausstecher entfernen. Zwischendurch die Artischocke immer mal ins Zitronenwasser eintauchen und nach dem Putzen bis zur weiteren Verarbeitung ins Zitronenwasser legen, damit sie sich weniger braun verfärbt.
2. Die abgeputzten Blätter, Stielansätze und das obere Drittel der Artischocke mit 2,5 Liter Wasser als Fond zustellen und ca. 20 Minuten köcheln lassen
3. Die Zwiebeln (Metall) schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch (Metall) schälen und fein hacken. Die Blättchen von den Thymianzweigen (Feuer) zupfen.
4. Die Hälfte des Öls (Erde) bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Lorbeerblatt (Metall) darin anschwitzen ohne zu viel Farbe annehmen zu lassen.
5. Die geputzten Artischocken (Feuer) in Scheiben schneiden und hinzugeben. Unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten, anschließend den Fond angießen. Kurz aufkochen, Suppenwürze einstreuen und leicht sprudelnd kochen lassen, bis die Artischocken weich sind (ca 15-20 Minuten). Pro Teller ein Stück Artischocke als Dekoration beiseite stellen
6. Das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren. Mit Salz (Wasser), Pfeffer (Metall) & Zitronensaft (Holz) würzen. Durch ein großes Sieb streichen um faserige Teile zu entfernen.
7. Die Suppe im Topf noch einmal kurz erwärmen, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
8. Mit geriebenem Parmesan und Thymianblättchen anrichten und genießen!



