

Artischockensuppe

Zutaten für 2 Portionen

2 große Artischocken à 450 g
3 EL Zitronensaft
100 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
250 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
150 ml Sahne
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL Crème fraîche

Die Artischockenstiele abbrechen und die Stielansätze sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Artischocken mit dem restlichen Zitronensaft in kochendes Salzwasser geben und 40 Min. garen.

Die Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die gekochten Artischocken gut abtropfen lassen und das Kochwasser beiseite stellen.

Die Blätter der Artischocken einzeln ablösen. Sechs schöne, fleischige Artischockenblätter für die Dekoration aufbewahren. Das ungenießbare Heu mit einem Esslöffel von den Böden lösen. Einen Artischockenboden für die Suppeneinlage würfeln und beiseite stellen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln und den Artischockenboden hinzugeben. Die Gemüsebrühe, 150 ml vom Artischockenkochsud und die Sahne zugießen. Die Suppe 10 Min. leicht köcheln lassen. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten die Artischockenwürfel in die Teller legen und mit der heißen Suppe auffüllen. 1 Teelöffel Crème fraîche auf jede Suppe setzen und mit den Artischockenblättern garniert servieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/artischockensuppe_bei_histaminintoleranz.html