

## Artischockensuppe



### ZUBEREITUNG

Zunächst stellen Sie das aromatisierte Öl her. Hierfür erwärmen Sie das Öl leicht und geben die Kräuter hinzu. Nehmen Sie das Öl vom Herd und lassen Sie die Kräuter-Ölmischung stehen bis sie erkaltet ist.

Waschen Sie nun die Artischocken und schälen diese. Die Artischocken schneiden Sie klein und geben diese bis zur Fertigstellung des Fonds in Zitronenwasser.

Danach stellen Sie den Fond her. Hierfür geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen den Fond mindestens 30 min kochen. Im Anschluss die Artischockenstücken sowie Gewürze entfernen (am besten geht dies mit einem Sieb) und mit Kräutersalz abschmecken.

Für die Suppe Zwiebeln grob schneiden und den Knoblauch mit einem Messer flach drücken. Beides zusammen mit Thymian in Olivenöl anbraten. Artischocken abtropfen lassen und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Dünsten Sie alles gut an. Im Anschluss löschen Sie die Artischocken mit ihrem Fond ab.

### ZUTATEN

für die Suppe

**1 Kg** Artischocken,  
geschält

---

**2** Zwiebeln

---

**2** Knoblauchzehe

---

**2** Thymianzweige

---

**1 L** Artischockenfond

---

Salz und Pfeffer

---

---

**Arbeitszeit:**

75 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---

Die Suppe sollte ca. 30 min köcheln bis die Artischocken gut weichgekocht sind. Dann pürieren Sie die Suppe im Hochleistungsmixer oder mit dem Pürierstab. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem Teller anrichten und mit dem Kräuteröl betröpfeln.

Guten Appetit!

#### ZUTATEN

für den Fond

Artischockenreste  
Von 1 Kg  
Artischocken

---

**2** Lorbeerblätter

---

**2** Salbeiblätter

---

**2** Rosmarinzweige

---

**1,5 L** Wasser

---

Kräutersalz

---

Saft einer Zitrone mit  
Wasser für die  
Artischocken

---

#### ZUTATEN

für das Kräuteröl

**1** Knoblauchzehe

---

**100 ml** Olivenöl

---

**1** Rosmarinweig

---

**5** Thymianzweige

---

**3** Salbeiblätter

---

**1** Oreganozweig

---

---

---

**Arbeitszeit:**

75 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---

---