

Rezept

Kalte Artischockensuppe

Ein Rezept von Kalte Artischockensuppe, am 22.09.2023

Zutaten

- | | |
|--|--|
| etwa 250 g gegarte Artischockenböden (aus dem Glas oder frisch geputzt und selber in Salz-Zitronen-Wasser gekocht) | 250 g Joghurt (besser einen nicht so festen nehmen oder später beim Pürieren ein bisschen mehr Flüssigkeit zugeben) |
| 1 1/2 EL Zitronensaft | 400 ml milde Gemüse- oder Hühnerbrühe |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz |
| gemahlener Pfeffer | 1/2 grüne Spitzpaprikaschote |
| 1/4 Bund Dill | 2 Frühlingszwiebeln |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Artischockenböden abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Mit Joghurt, Zitronensaft und Brühe in den Mixer füllen und fein pürieren.

2. Die Suppe mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Dann die Paprika waschen und längs durchschneiden. Stiel rausbrechen, Trennhäutchen samt kleinen Kernen rauszupfen. Die Paprika sehr klein würfeln. Dill waschen und trockenschütteln, sehr fein hacken. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit Paprika und Dill mischen und leicht salzen und pfeffern.

4. Die Suppe aus dem Kühlschrank holen, noch einmal gut durchrühren und eventuell mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Zitronensaft nachwürzen. In Teller füllen und mit ein paar Löffelchen von der Paprikamischung bestreuen. Rest in ein Schälchen füllen und mit auf den Tisch stellen.