

Artischockensüppchen mit gerösteten Mandeln und Sardelle

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

800 gr. Artischocken

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

75 ml Weißwein trocken

600 ml Gemüsefond

25 gr. gehobelte Mandeln

4 Sardellen (Dose)

6 grüne Oliven (gehackt)

4 EL Zucker 30 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone zum Abschmecken

Zubereitung:

Multi mit Messer einsetzen, Knoblauch und Schalotten hineingeben und mit Geschwindigkeit 4 kurz zerkleinern.

Kochröhrelement einsetzen, Olivenöl zugeben und auf 120 Grad und Rührintervall 3 stellen. Dann die Schalotten und Knoblauch einfüllen und ca. 2 Minuten dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen und auf 1/4 reduzieren.

Die Mandeln in separater Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe goldbraun rösten.

Die abgetropften Artischocken in den Kessel geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Temperatur auf 110 Grad reduzieren und ca. 15 Min. weichgaren. Dabei eine Prise Salz und den Zucker hinzufügen.

Anschließend die Sahne einfüllen und nochmals kurz aufkochen.

Die Suppe im Mixaufsatz fein pürieren.

Mit den Mandelblättchen, den gehackten Oliven und einer Sardelle garniert servieren.

Tipp Stefan H: Da Artischockenherzen aus der Dose wesentlich mehr Säure enthalten, muss man mehr Zucker nach eigenem Geschmack hinzufügen.