



Leberpflege mit Genuß Artischockensuppe

Dieses Gericht unterstützt nicht nur Ihre Gesundheit, es ist auch extrem lecker!

Für 4 Personen

6 mittelgroße Artischocken

1l Gemüsebrühe

Saft einer ½ Zitrone

200ml Sahne

100ml Crème fraiche

Salz und Pfeffer



Die Strünke der Artischocken abschneiden, Artischocken unter kaltem Wasser abspülen und 1 Stunde in der Gemüsebrühe köcheln lassen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Blätter abzupfen bis fast auf die Artischockenherzen.

Letztere dann mit dem Saft der Zitrone beträufeln, damit sie nicht dunkel werden.

(Die Blätter sind köstlich zum „Aussaugen“ als gesunder Snack)

Die Gemüse/Artischockenbrühe wieder erhitzen, Sahne und Crème fraiche einrühren.

Artischockenböden mit dem Zauberstab zu Crème rühren.

Die Gemüse/Sahne/Artischockenbrühe langsam in die Artischockencreme geben und mit dem Zauberstab zu einer cremigen Suppe verrühren.

Salzen und Pfeffern und pur oder mit

Lachs, Crevetten oder Nüssen genießen.

Guten Appetit!