



Artischockencremesuppe mit Jakobsmuscheln und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	626 kcal/ 2629 kJ	Fett:	31 g
Eiweiß:	54 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	32 g	ungesättigte Fettsäuren:	26 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Lauch waschen und die äußerste Schicht, das Grün und die Wurzeln entfernen. Anschließend in Scheiben schneiden. Die äußeren harten Blätter, das Heu und den Stiel der Artischocken entfernen. Zwei der Artischocken in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. Die anderen in kleine Stücke schneiden und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Den Schnittlauch waschen und schneiden.

2. Die Margarine in einen Topf geben und bei niedriger Hitze in einem Topf mit Kartoffeln, Lauch und Artischockenherzen erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wasser bedecken und für 20 Minuten kochen. Die Hälfte der Walnüsse dazu geben, in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb geben.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenscheiben darin goldbraun und knusprig braten. Die Scheiben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gewürzten Jakobsmuscheln im Bratensud von jeder Seite eine gute Minute braten. Die Muscheln sollten in der Mitte noch einen weichen Kern haben und nicht komplett durchgebraten werden. Die Cremesuppe pro Person mit jeweils drei gegrillten Jakobsmuscheln, Walnüssen, Artischockenchips servieren und mit Schnittlauch bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 300 g Kartoffeln
- 3 Stangen Lauch
- 1 1/2 kg Artischocken
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 50 g Margarine
- Salz und Pfeffer
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 12 Jakobsmuscheln