

Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika

Für 4 Personen

5 Artischocken	1 Zitrone	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	700 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
100 g Instant-Couscous	1 Zwiebel, rot	3 Zehen Knoblauch
2 EL Balsamico bianco	200 g Feta	40 g Pinienkernen
0,5 Bund Basilikum	12 Paprikaschoten	80 ml Olivenöl
Zimtpulver	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Artischocken putzen. Den Strunk herausdrehen, das obere Drittel der Blüte und die holzigen äußeren Blätter abschneiden. Mit einem kleinen scharfen Messer alle holzigen Teile entfernen. Das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Die Zitrone auspressen und die Böden mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen, klein würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Anschließend die Artischockenwürfel zufügen und drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit 500 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Sahne dazu gießen und anschließend das Ganze einmal aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 18 Minuten bei milder Hitze garen. Sobald die Artischocken weich sind, alles mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Hilfe einer Suppenkelle durch das Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Paprikafüllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Die übrige Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous einstreuen, durchrühren, den Topf vom Herd ziehen und etwa vier Minuten ziehen lassen. Nun 30 Milliliter Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen, klein würfeln, im Olivenöl andünsten und den Couscous zugeben. Mit Aceto balsamico ablöschen und mit dem zuvor zerbröckelten Feta, den Pinienkernen und zwei Esslöffeln des Basilikums unter den Couscous heben. Abschließend das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die kleinen Paprikaschoten im Ganzen zwei Minuten garen, kalt abschrecken und die Deckel abschneiden. Die Kerngehäuse entfernen und die Schoten mit der vorbereiteten Masse füllen. Danach die Deckel wieder daraufsetzen. Die Schoten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im Backofen auf mittlerer Schiene circa neun Minuten überbacken. Die Suppe zusammen mit den Minipaprika anrichten und servieren.

Johann Lafer am 11. September 2010