



Tortellinisuppe mit Artischockenherzen

Tortellinisuppe mit Artischockenherzen

2 Esslöffel Öl

2 Zwiebel

2 Esslöffel Zucker

4 Esslöffel Weißweinessig

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

250 ml Milch

400 ml Wasser

200 g Schlagsahne

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

Etwas Salz & Pfeffer

Etwas Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

0.5 Dose Al Amier Kichererbsen

0.5 Dose Ibero Artischocken Herzen geviertelt

50 g frischer Spinat

250 g Tortelloni

Tortellinisuppe mit Artischockenherzen

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

1.

Öl in einem Topf erhitzen und fein gewürfelte Zwiebeln darin ca. 2 Min. andünsten. Zucker darüberstreuen, kurz karamellisieren und mit Essig ablöschen, dann das Tomatenmark dazugeben.

Milch, 400 ml Wasser und Sahne hinzufügen, Brühe einrühren und aufkochen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und 4–5 Min. köcheln.

Kichererbsen, Artischockenherzen und Spinat abspülen und abtropfen lassen. Tortelloni, Kichererbsen und Artischocken in die Suppe geben und ca. 3 Min. darin erwärmen.

Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Suppe abschmecken und servieren.