

Rezept

Fenchel-Minze-Suppe

Ein Rezept von Fenchel-Minze-Suppe, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Fenchelknollen mit Grün	1 Knoblauchzehe
10 Minzeblätter	1 EL Olivenöl
Salz	250 ml Gemüsebrühe
weißer Pfeffer	1-2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Zartes Fenchelgrün beiseite legen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Minze waschen, 5 Blätter grob hacken.
2. Das Öl erhitzen. Knoblauch und Minze darin leicht anbraten. Fenchel hinzufügen und unter Rühren 5 Min. andünsten, salzen. Brühe angießen, aufkochen und den Fenchel zugedeckt in 15-20 Min. weich köcheln lassen.
3. Fenchel in ein Sieb gießen, die Brühe dabei auffangen. Fenchel mit 300 ml Brühe, 2 EL Fenchelgrün und der restlichen Minze fein pürieren. Aufkochen und so viel von der übrigen Brühe einrühren, dass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Fenchelgrün garnieren.