

Rezept

Gurken-Fenchel-Süppchen mit Dill und Äpfeln

Ein Rezept von Gurken-Fenchel-Süppchen mit Dill und Äpfeln, am 28.06.2026

Zutaten

1 große Knolle Fenchel	1/2 Salatgurke
4 Stängel Dill	Salz
schwarzer Pfeffer	2 Stangen Staudensellerie
2 säuerliche grüne Äpfel	einige Spritzer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Fenchelknolle waschen, putzen und vom Strunk befreien. Schönes Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Den Fenchel grob hacken. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Gurke ebenfalls grob hacken. Den Dill abrausen, trocken schütteln und die Spitzen von den Stängeln zupfen.
2. Fenchel, Gurke, Dill, Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Die Suppe 3 Std. durchkühlen lassen.
3. Dann Selleriestangen waschen und putzen, wenn sich dabei Fäden lösen, einfach mit abziehen. Sellerie fein schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und auch fein schneiden. Beides mischen, mit Zitronensaft beträufeln.
4. Anrichten: Das Süppchen in Schalen füllen, die Sellerie- und Apfelstückchen daraufstreuen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.