



Karotten-Fenchel-Suppe

Neues Jahr – neues Glück. Hoffen wir es zumindest, dass das 2021 etwas anders verläuft als das abgeschlossene 2020.

Ich hoffe, ihr seid gut in das neue Jahr gestartet. Die einen mit Vorsätzen und die Anderen sind einfach einmal gestartet und schauen wie es kommt.

Ich war vorbereitet bei der Challenge von Foodblogs Schweiz mitzumachen. Der Warenkorb ist gefüllt mit winterlichen Zutaten.

Nebst den vorgeschlagenen Zutaten habe ich mich als Italienerin auch für den Fenchel entschieden. Fenchel ist in Italien ein Wintergemüse. In der Regel esse ich Fenchel als Salat oder als wäre er ein Apfel. Ich liebe Fenchel. Kommt mir zu Gute, denn Fenchel enthält Vitamin C und Eisen. Gerade in der jetzigen Jahreszeit kann Vitamin C bestimmt nicht schaden.

... und was noch interessanter ist. Eine liebe Person erzählte mir gestern, dass sie sogar noch eigenen Fenchel in ihrem Hochbeet angepflanzt hätte und das mitten im Winter. Also doch Saison? 😊

Zutaten für 4 – 5 Personen

Zubereitungs- und Kochzeit ca. 30 Minuten

400 g Karotten

400 g Fenchel

150 g Kartoffel (entspricht ca. 1 Kartoffel)

40 g Lauch oder alternativ eine kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

1000 ml Gemüsebrühe

180 g saurer Halbrahm*

Pfeffer und Salz nach Bedarf

Zubereitung

Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden. Fenchelgrün entfernen (etwas für die Dekoration beiseitestellen), waschen und einen Teil für die Fertigstellung hobeln, Rest in grobe Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Lauch halbieren, waschen und danach fein hacken.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Lauch dazu geben und auf mittlere Stufe dünsten. Karotten, Fenchel und Kartoffel begeben und kurz mitdämpfen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze während ca. 20 Minuten weichkochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Sollte euch die Suppe zu dickflüssig sein, könnt ihr noch etwas Gemüsebrühe dazu geben und gut unterrühren.

Zum Schluss den sauren Halbrahm dazu geben und Vermengen.

In warme Teller geben und mit dem gehobelten Fenchel und Fenchelgrün ausdekorieren. Sofort servieren.

*Bei uns entspricht ein Becher saurer Halbrahm 180 g. Ist eure Packung etwas grösser, sprich 200 g, dann verwendet ihr 200 g.

