

FENCHEL-ORANGEN-SUPPE

Eine außergewöhnliche Suppenkreation



ZUTATEN

2	kleine Zwiebeln
300 g	Fenchel
1 TL	Brecht Kümmel, gemahlen
1	Brecht Lorbeerblatt
2 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
600 ml	Orangensaft
3-4	Brecht Bindino
Messlöffel	
1-2 TL	Brecht Petersilie, gerebelt
	Brecht Ur-Steinsalz
	Brecht Pfeffer schwarz, gemahlen
4 EL	frische Kresse

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT

30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen, den Fenchel waschen und beides in grobe Stücke schneiden (das Fenchelkraut beiseitelegen). Beides mit Brecht Kümmel und Brecht Lorbeerblatt in Olivenöl scharf anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist. In ca. 20 Minuten weich kochen.

2. Dann den Orangensaft und das Fenchelkraut dazugeben, erhitzen und die Suppe pürieren. Brecht Bindino durch ein Sieb einstreuen und verrühren. Brecht Petersilie zufügen und mit Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Pfeffer abschmecken.

3. In tiefe Teller füllen und mit Kresse garnieren.

TIPP

Alternativ passen auch gehackte und geröstete Walnüsse oder Kürbiskerne sehr gut dazu.