



Tomaten Fenchel Suppe

Zutaten: 2 Personen

- 1 Fenchel mit viel Grün
- 400 g frische Tomaten oder 1 kleine Dose
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 40 g Walnüsse
- Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- Pfeffer
- Salz
- Abgeriebene Schale eine 1/2 Zitrone
- 40g Parmesan
- Wer möchte Chili-Flocken

Zubereitung:

1. Öl in einen Topf erhitzen
2. Zwiebeln schälen und sehr klein Würfel.
3. Knoblauch abziehen und zerkleinern.
4. Fenchel Grün entfernen und auf Seite legen
5. Fenchel Struck entfernen und sehr klein schneiden.
6. Zuerst Zwiebel und Knoblauch zu heißen Öl geben und ca.3 min anschwitzen, jetzt den Fenchel dazu geben und 5 min mit anschwitzen köcheln lassen.
7. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazu geben und 10 min bei kleiner Flamme weiter köcheln.
8. Am Ende der Garzeit suchen wir das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren und entnehmen diese.
9. Alle die ein Stabmixer dabei haben freuen sich jetzt, der Rest muss Stampfen.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es mit mehr Schärfe möchte gibt jetzt Chili-Flocken dazu.

Für das Topping

1. Walnüsse hacken und kurz in einer fettfreien Pfanne rösten. Mit Zitronenschale, Parmesan und Fenchelgrün mischen

Lecker im Nugget
Guten Appetit

