

Fenchel-Lauch-Suppe

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Esslöffel Traubenkernöl
3 Stangen Lauch
4 Zweig(e) frischer Thymian
1 Fenchel
1 Apfel
2 Teelöffel Kurkuma
65 g Walnüsse (plus ein paar mehr zum Garnieren)
Salz, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
4 Esslöffel Ahornsirup

Besonderes Zubehör

Stabmixer oder Standmixer

Fenchel, Lauch und Apfel vereinen sich zu einer süßlich-würzigen Suppe, die mit feinem Anis-Aroma deine Geschmacksknospen kitzelt und für wohlige Wärme sorgt.

- 1 -

Lauch waschen und den weißen sowie hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Thymianblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

- 2 -

Die grünen Stängel der Fenchelknolle abschneiden, die feinen grünen Blätter abzupfen und aufheben. Die Knolle der Länge nach halbieren, Strunk entfernen und die Hälften quer in Scheiben schneiden.

- 3 -

Walnüsse in einer Pfanne für 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften und braun zu werden. Ein paar zum Garnieren beiseite legen.

- 4 -

In einem großen Topf das Traubenkernöl erhitzen und den Lauch sowie Thymian für 4 Minuten braten. Anschließend Fenchel, Apfel sowie Kurkuma hinzufügen und für weitere 4 Minuten braten, bis der Fenchel anfängt weich zu werden.

- 5 -

Danach die Walnüsse unterrühren, alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und der Apfel sehr weich sind.

- 6 -

Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer glatt pürieren.

- 7 -

Die Suppe auf Teller verteilen und mit den Fenchelblättern, gerösteten Walnüssen und etwas Ahornsirup servieren.