

Fenchelsuppe mit Aniséé

für 4 - 6 Personen

Menge	Zutat
ca. 4	kleine Fenchelknollen
100 g	Petersilienwurzel
ca. 3	Zwiebeln
1 - 2	Knoblauchzehen
1	kleine Ingwerknolle
40 g	Butter
750 g	Wasser
3	Brühwürfel (für je ¼ l)
1	Sternanis
125 g	Kaffeesahne (10 % Fett)
200 g	Crème fraîche (30 % Fett)
6 cl	Anisschnaps
½ TL	Salz
etwas	schwarzer gemahlener Pfeffer
1 Pr.	Chilipulver
½ TL	Kurkuma (Gelbwurz = indischer Safran)
80 g	Lachs, geräuchert



- Fenchel und Petersilienwurzel waschen. Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen.
- Feste grüne Stiele entfernen und evtl. holzige Außenblätter lösen. Vom unteren Teil (Strunk) eine dünne Scheibe abschneiden. Fenchel halbieren oder vierteln und gleichmäßig klein würfeln.
- Petersilienwurzel, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles klein würfeln.
- Butter in einem Topf auslassen und alles andünsten.
- Wasser, Brühwürfel und 1 Sternanis zufügen, Suppe ca. 20 - 25 Min. köcheln lassen.
- Fenchel auf Bissfestigkeit prüfen. Mit einer Schaumkelle einige Fenchelwürfel und den Sternanis rausnehmen, Fenchel beiseite stellen, Anis entfernen.
- Die restliche Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren.
Suppe wieder in den Topf füllen, Sahne und Crème fraîche zugeben, aufkochen.
- Mit Anisschnaps, einem Teil Fenchelgrün und Gewürzen abschmecken.
- Lachs in dünne Streifen schneiden, mit den Fenchelstücken der Suppe zufügen und erwärmen.
- Suppe in vorgewärmte Teller/Tassen geben und mit dem restlichen Fenchelgrün bestreuen.

Tipp: Zum Abschmecken der Suppe eignet sich Pernod, Pastis oder Quzo und statt Sternanis kann 1 EL Fenchelsamen Verwendung finden.

Wem die Suppe zu gehaltvoll ist, da evtl. noch eine Hauptspeise folgt, kann Crème fraîche gegen Crème légère (15 % Fett) austauschen.

Auch die Einlage kann verändert werden, z. B. durch Krabben.

Und wer lieber Fisch- oder Hühnerfond mag: nichts spricht dagegen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 550 g:

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Calcium
392 kcal	28,7 g	15 g	11,2 g	195 mg