FENCHELCREMESUPPE

Zutaten: für 4 Portionen

- 4 Fenchelknollen
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 3 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Sesam- oder Kokosöl zum Andünsten
- 200ml trockener Weißwein (ersatzweise 200ml Gemüsebrühe und etwas Zitronensaft)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100g Mandelmus oder 100g frischgemahlener Buchweizen
- Naturbelassenes Kristallsalz oder Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 Esslöffel Kürbiskerngranulat
- 4 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Fenchel waschen, putzen und grob zerkleinern. Kartoffel schälen, waschen, ebenfalls zerkleinern. Scharlotten und Knoblauch schälen, würfeln.

2. Öl erhitzen, zuerst Zwiebel und Knoblauch, dann Fenchel und Kartoffeln andünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe und ev. Zitronensaft aufgießen, anschließend bei Bedarf Buchweizenmehl einrühren. Ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln.

3. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Mandelmus und Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Kürbisgranulat bestreuen und servieren.