



Asiatische Fenchel Suppe

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (2 Portionen):

2 Fenchel, 1 kleiner Broccoli, 1 Große Ingwerzehe, 1 Dose KokoSmilch, 1 Zwiebel, 3 1/2 Knoblauchzehen, 1 bisschen KokoSöl, 1 bisschen Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Fenchel waschen und das Grün entfernen. Fenchel in Schmale Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Den Ingwer, Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und alles scharf anbraten. Die Gewürze hinzugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse mit der KokoSmilch ablöschen. Die Dose der KokoSmilch nochmals mit Wasser füllen und hinzugießen.
2. In einer Pfanne in etwas Butter oder Öl das Fenchelgrün leicht frittieren lassen. Die Suppe aufkochen und mit etwas Hefeflocken abschmecken. Nach Belieben nachwürzen.
3. Zusammen mit etwas Brot und dem Fenchelgrün servieren.

Wissenswertes:

Melasse (Hefeflocken) sind reich an B Vitaminen (B1, B2, B6), sowie Folsäure, Biotin, Pantothen Säure und Niacin. Hefeflocken können zum Abschmecken von warmen und kalten Speisen verwendet werden. Um die Vitamine zu schonen, sollten sie nicht mit gekochten Sonden über das fertige Gericht gestreut werden. Geschmacklich erinnern sie an Gemüsebrühe.



Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit