

Garnelen in Fenchel-Tomaten-Suppe

dazu Crostini mit Dill



30-40min



3-4 Personen

Mit dieser cremigen Suppe aus Fenchel und Sellerie wird einem ganz warm ums Herz! Zarte Garnelen machen aus einer rustikalen Speise ein edles Mahl. Dazu gibt es knusprige Crostini mit gebratenem Fenchel und aromatischem Dill. Heiß geliebt und gern gelöffelt!

- 2 Fenchelknollen
- 3 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz ⁹

- 10g Dill
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

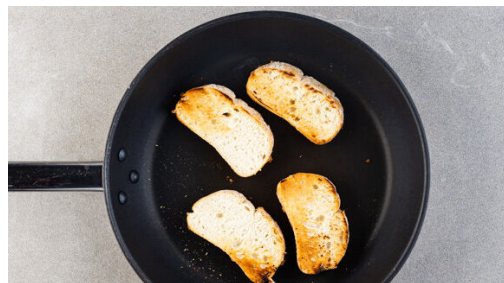
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 574kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 25.2g



Den **Fenchel** in mittelgroße Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.
2 Stangensellerie in breite Stücke, den **übrigen Stangensellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. 1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen.



Die **Brötchen** der Länge nach in 4 Scheiben schneiden, dabei ggf. etwas begradigen, sodass die Scheiben flach aufliegen. Dann in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anrösten. Auf einem Teller beiseitelegen.



Die **1/2 des Fenchels**, die **breiten Selleriestücke** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren und ca. 1Min. erhitzen.



Den **restlichen Fenchel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis der **Fenchel** weich wird. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Mit Salz und ggf. mehr Essig abschmecken, dann die **1/2 der Dillspitzen** untermischen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Fenchel** für die **Crostini** mit einem Stabmixer pürieren.



Das **Gemüse** mit dem heißen Wasser aus dem Wasserkocher ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und die **Suppe** ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Fenchel** zart ist. Inzwischen die **Dillspitzen** abzupfen, grob schneiden und beiseitelegen. Die **Dillstängel** klein schneiden und in die **Suppe** geben.



Die **Suppe** im Topf glatt pürieren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann mit der **Crème fraîche** in die **Suppe** rühren und ca. 2Min. garen. Die **Suppe** mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den **Selleriestreifen** und dem **übrigen Dill** garnieren. Die **Crostini** mit dem gebratenen **Fenchel** belegen und dazu reichen.