



Garnelen in Fenchel-Tomaten-Suppe

dazu Crostini mit Dill



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 10g Dill
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 26.7g



1. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** in mittelgroße Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. **1 Stangensellerie** in breite Stücke, den **übrigen Stangensellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. 500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen.



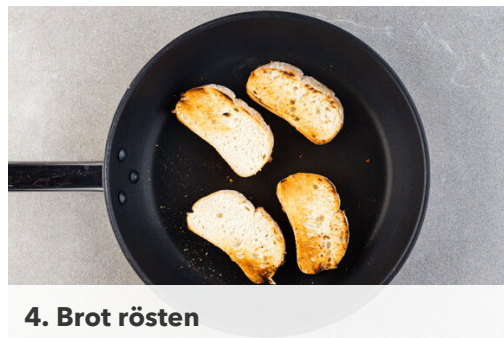
2. Suppe ansetzen

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



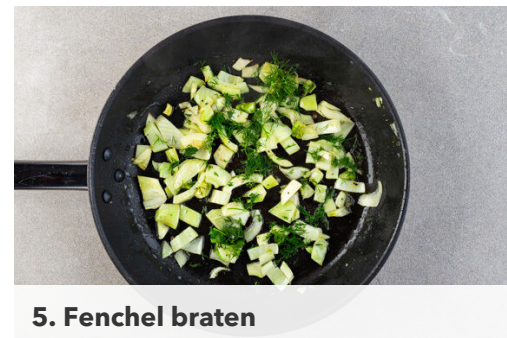
3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit dem heißen Wasser aus dem Wasserkocher ablöschen. Die **1/2 des Brühgewürzes** 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.



4. Brot rösten

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



5. Fenchel braten

Den **restlichen Fenchel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis der **Fenchel** weich wird. 1EL Olivenöl, 1-2TL 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.



6. Suppe fertigstellen

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.