

## Garnelen in Fenchel-Tomaten-Suppe

dazu Crostini mit Dill



30-40min



3-4 Personen

Mit dieser cremigen Suppe aus Fenchel, Sellerie und Tomaten wird einem selbst an kalten Wintertagen 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

- 2 Fenchelknollen
- 3 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 10g Dill
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Packungen Garnelen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 568kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 24.3g



### 1. Gemüse schneiden

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.



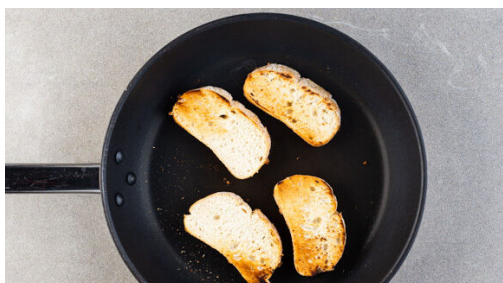
### 2. Suppe ansetzen

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.



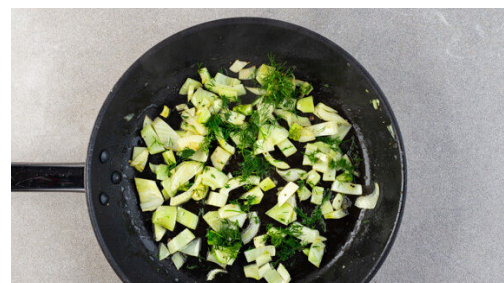
### 3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit dem heißen Wasser aus dem Wasserkessel 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.



### 4. Brot rösten

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.



### 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. 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.



### 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.