

Tomaten-Fenchelsuppe

Eine fruchtige Tomatensuppe mit Fenchel und Sternanis für jeden Tag.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g Strauchtomaten
350 g Fenchelknollen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
1 EL Tomatenmark
750 ml Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe
½ Sternanis
75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
etwa 1 TL Zucker
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zitronensaft

Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Oregano
1 EL eingelegte Kapern (Abtropfgew.)
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale

Wie koche ich eine Tomaten-Fenchelsuppe?:

1 Vorbereiten:

Tomaten und Fenchelknollen waschen und in Würfel schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

2 Zubereiten:

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren andünsten. Fenchel und Fenchelsamen kurz anschwitzen. Tomatenmark kurz mit anrösten. Tomatenwürfel, Brühe und Sternanis zugeben. Zum Kochen bringen und etwa 20 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel kochen. In der Zwischenzeit Fenchelgrün hacken. Sternanis nach dem Kochen entfernen. Suppe pürieren, passieren und Crème fraîche unterrühren. Suppe mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Gremolata zubereiten:

Petersilie und Oregano waschen, putzen und fein hacken. Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Petersilie, Oregano, Kapern, Fenchelgrün und Finesse vermengen und als Gremolata zur Suppe reichen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Anstelle der Fleischtomaten können auch 1 Dose stückige Tomaten (500 g) mit dem Saft verwendet werden.
- Die Suppe ist gefriergeeignet.
- Die Suppe mit etwas Olivenöl beträufelt und einem Tortilla-Chips servieren.

