

Fenchelsuppe mit Safran

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Fenchel gibt einen intensiven anisartigen Geschmack preis, der polarisiert. Dementsprechend wird er von manchen geliebt, von anderen wiederum gemieden. Der Anisgeschmack ist auch ein Grund dafür, dass es nur wenige Fenchel Rezepte gibt, bzw. dieser an sich kaum wahrgenommen wird in der Alltagsküche. Er ist aber sehr gesund, enthält Vitamin A, B und wirkt entgiftend, Cholesterin- und Blutfettspiegel senkend. Das im Fenchel enthaltene ätherische Öl Anethol regt die Darmtätigkeit an und fördert außerdem den Appetit.

Wenn sie sich bisher noch nicht an Fenchel herangetraut haben, sollten Sie einmal dieses Rezept ausprobieren. Wir finden den Geschmack inspirierend, passt in so manche Speisenfolge, auch zu Fisch (insbesondere Lachs) und Meeresfrüchten.

Zutaten

- 500 g Fenchel, geputzt, ohne Strunk, grob gewürfelt
- 150 g fest kochende Kartoffeln in dünnen Scheiben oder Würfeln
- 2-3 mittelgroße Zwiebeln in dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt mit etwas Salz gerieben. (Gern auch etwas mehr, nach eigenem Geschmack)
- 30 g Butter
- 150 ml trockener Weißwein
- 600 ml heller Hühnerfond
- 200 ml flüssige Sahne
- 1 Tütchen Safran in Fäden
- 3 Cl Pernod
- Salz, schwarzer Pfeffer und/oder Cayenne

Bei unserem Rezept schlagen gerade einmal 250 Kalorien zu Buche, die Zubereitung ist in 25 Minuten vergessen. Hochwertig abgerundet wird die Fenchelsuppe mit Safran.

Zubereitungsart

Schritt1

[strong]Der Ansatz:[/strong] Die Fenchelwürfel mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und der Fenchelsaat kräftig, ohne Farbe nehmen zu lassen anschwitzen. (Die Kartoffeln ergeben eine wunderschöne, leichte Bindung)

Schritt2

Zunächst mit dem Weißwein aufgießen, etwa auf die Hälfte einkochen lassen.

Schritt3

Den Hühnerfond und die Sahne dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen, den Safran zugeben.

Schritt4

Ca. 15 Minuten leise köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Küchensieb passieren und gut ausdrücken - auspressen.

Schritt5

Kurz vor dem Servieren noch einmal aufschäumen und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufelt zu Tisch geben.

Rezeptart: Gebundene Suppen, National / Regional, Suppeneinlagen **Tags:** fenchel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fenchelsuppe-safran/>