

Seelentröster für trübe Wintertage

Fenchel-Suppe



Zutaten

2 Fenchelknollen, Fenchelgrün, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Kartoffel
1/2 Teelöffel Fenchelsamen, 1 Sternanis
sizilianisches Olivenöl oder ein anderes erhitzbares Öl , 1 l Gemüsebrühe
frischer Pfeffer, 2 TL Zitronensaft, evtl Meersalz
100 -200 ml Soya Cousine ,

Zubereitung

Den Fenchel putzen und in grobe Stücke schneiden , das Fenchelgrün zur Seite legen.
Kartoffel schälen und würfeln.
Zwiebeln schälen und würfeln und mit wenig Öl in einem Topf glasig werden lassen .
Den Fenchel hinzugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.

Nun mit der Gemüsebrühe auffüllen und die Kartoffelwürfel hinzugeben.
Den Knoblauch pressen oder reiben und unterrühren.

Fenchelsamen und Sternanis in ein Teefilter geben, gut verschnüren und mit in die Suppe hängen.

Alles zusammen 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppe mit dem Soya Cousine nochmal kurz aufkochen lassen.
Das Gewürzsäckchen entfernen und die Suppe pürieren.
Mit dem frischen Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe in die Teller geben und mit Fenchelgrün und ein paar Spritzern Olivenöl u/o Soja-Cousine anrichten.

Fröhliches cremiges Fenchelknöllchen



Zutaten:

Fenchelknolle und Grün, Gemüsezwiebel, Tomaten,
erhitzbares Öl, Gemüsebrühe, Soja-Cousine , Kurkum, Pfeffer

Die Fenchelknolle halbieren und in feine Streifen schneiden.
Gemüsezwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
Zuerst die Gemüsezwiebel in wenig Öl anschwitzen, dann den Fenchel hinzugeben und weiterbraten.
Mit wenig Gemüsebrühe ablöschen, die gewürfelten Tomatenstückchen untermischen und Soja-Cousine hinzugeben. Alles ca 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
Abschmecken mit etwas Kurkuma und Pfeffer und dem Fenchelgrün.

Hildegard von Bingen spricht über Fenchel

Er ist seiner Natur nach weder trocken noch kalt.... Wie immer er auch gegessen wird - er macht den Mensch fröhlich und gibt ihm eine angenehme Wärme.