

#wirbleibenzuhause  
@gutestubenorderney



Gute Stube  
in der Villa Breeksee



## ZUCCHINI-FENCHELSUPPE

In der Basisversion als Vorspeise oder mit ein bisschen „dartoo“ als Hauptspeise: Diese Suppe gelingt immer, ist garantiert nicht langweilig und schmeckt herrlich mediterran. Wir haben noch ein wenig geräucherte Lachsforelle und eine handvoll Kerne addiert. Eurer Kreativität sind hier aber natürlich keine Grenzen gesetzt. Das Rezept ergibt zwei Teller Suppe. Viel Freude beim Zubereiten!

### ZUTATEN

1/2 Zucchini (ca. 250g)  
1/2 Fenchelknolle (ca. 125g)  
1/2 Zwiebel | würfeln  
30g Butter  
2 EL Olivenöl  
eine Knoblauchzehe  
Schuss Weißwein zum Ablöschen  
250ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe  
200ml Sahne

zum Würzen und Verfeinern |  
Petersilie, Thymian, Meersalz, Pfeffer,  
Muskatnuss, Zitronensaft

Wer möchte kann nach Lust und Laune die Suppe mit Krabben, Räucherlachs, Schinkenstreifen, Croûtons oder Kernen abrunden.

Wir haben ein Mix von Kernen und 100g geräucherte Lachsforelle genommen.

Statt dem Schuss Wein empfehlen wir vielleicht doch eine Flasche zu kaufen und entsprechende Weingläser aus dem Schrank zu nehmen. Passt ganz wunderbar zusammen. :)

### #WIRBLEIBENZUHAUSE

Wir würden gerne. Wir dürfen gerade aber nicht. Ist auch gut so. Deswegen gibt es ein bisschen GUTE STUBE für zuhause. Teilt Eure Back- und Kochkünste mit uns, bleibt gesund und vor allem munter. Liebe Grüße von der Insel und bis ganz bald.

### ANLEITUNG

Die Zucchini sowie die Zwiebel in Würfel schneiden. Bei der Fenchelknolle den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden.

Nun die Kerne in einer Pfanne leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Butter in die noch heiße Pfanne geben, anbräunen lassen, Zucchiniwürfel hinzugeben und leicht anbraten.

Währenddessen Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Fenchel anschwitzen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Kurz einkochen lassen, etwas Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie hinzugeben. Den Gemüsefond hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Angebratene Zucchiniwürfel und Sahne mit in den Topf geben und 5 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend pürieren. Mit etwas Zitrone und Muskat abschmecken.

Die Suppe auf zwei Tellern mit den Kernen und ggf. anderen Zutaten garnieren.

Bon appétit!

Tipp vom Profi | Das Fenchelgrün kann man zur Dekoration nehmen oder mit in die Suppe geben. Eignet sich ebenfalls sehr gut für einen Gemüse- oder Fischfond.