



Fenchelsuppe mit feinem Curry

Zutaten für 2 Portionen

Für die Fenchel-Curry-Suppe

- 1 [Fenchelknolle](#) (ca. 250 g) - waschen, das Grün grob hacken und zur Seite legen; den Fenchel in 5-mm-Scheiben schneiden
- 1 EL fein gehackter Ingwer

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für die Fenchelsuppe das Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Fenchel zusammen mit dem Ingwer 3 Min. dünsten. Dann Fenchelsamen, Curry und Chili dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Xylitol einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und den Fenchel 10 - 12 Min. leicht köchelnd garen.

Anschliessend die Hafersahne einrühren, kurz erhitzen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fenchelsuppe auf zwei Teller verteilen und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

Tip: Du kannst die Suppe auch in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit

foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 630 kcal
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiss: 37 g
- Fett: 28 g