

ökokiste

GERÖSTETE FENCHEL-TOMATEN-SUPPE MIT WEISSEN BOHNEN UND KRÄUTERÖL

Eine mediterrane Gemüsesuppe, die mit ihrem mild-würzigen Geschmack überrascht und dank der Bohnen angenehm satt macht.

FÜR 4 PERSONEN
DAUER: gesamt ca. 50 Minuten
SCHWIERIGKEIT: leicht

Zutaten:

Für die Suppe
- 2 Fenchelknollen (ca. 600 g)
- 800 g reife Tomaten
- 1 Glas weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
-

Für das Kräuteröl
- 1 Handvoll Petersilie
- ½ Handvoll Basilikum
- etwas frisches Fenchelgrün
- 5 EL Olivenöl
- etwas Zitronenabrieb
- 1 Prise Salz

Tipp:
Für besonders schöne Röstaromen: Den Fenchel auf dem Backblech mit etwas Abstand verteilen. Liegen die Spalten zu dicht beieinander, entsteht zu viel Feuchtigkeit und das Gemüse dünstet, statt zu rösten. So bekommt der Fenchel goldbraune Ränder und entwickelt sein wunderbar süßlich-würziges Aroma.

1. Schritt
Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel waschen, putzen und das zarte Grün beiseitelegen. Die Knollen in Spalten schneiden und zusammen mit den Knoblauchzehen auf einem Backblech verteilen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Ofen etwa 30 Minuten rösten, bis der Fenchel weich ist und goldbraune Ränder bekommt.

2. Schritt:
Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und grob schneiden. Das restliche Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Fenchelsamen dazugeben und kurz mit anschwitzen.

3. Schritt:
Die Tomaten in den Topf geben und einige Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

4. Schritt:
Einige schöne geröstete Fenchelspalten für die Garnitur beiseitelegen. Den übrigen Fenchel und den gerösteten Knoblauch zur Tomatensuppe geben. Die weißen Bohnen abgießen, abspülen und die Hälfte ebenfalls in den Topf geben. Alles mit dem Stabmixer cremig pürieren.

5. Schritt:
Die restlichen weißen Bohnen unterrühren und die Suppe weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.

6. Schritt:
Petersilie, Basilikum und Fenchelgrün waschen und trocken tupfen. Zusammen mit Olivenöl, Zitronenabrieb und einer Prise Salz fein pürieren. Das Kräuteröl darf ruhig noch etwas Struktur haben.

7. Schritt:
Die Suppe in tiefe Schalen füllen. Mit den gerösteten Fenchelspalten und einigen weißen Bohnen garnieren. Das Kräuteröl darüberträufeln und nach Belieben mit frischem Fenchelgrün und schwarzem Pfeffer bestreuen