

## Mein Tipp: Fenchel-Suppe

Die Knolle riecht  
ähnlich wie Anis



**Frauke  
Roschkowski**

Heute möchte ich Ihnen eine Fenchel-Suppe empfehlen. Der Fenchel wird ab etwa Mitte Mai geerntet. Es ist eine Knolle, die würzig, ähnlich wie Anis, riecht. Weiterverarbeitet und gegessen werden die Knollen vor allem in Salaten, Gemüse-Gerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten.

### Fenchel-Suppe, 4 Portionen

**Zutaten:** 500 g Fenchel, 1 Bund Lauchzwiebeln, zwei kleine Kartoffeln, 30 ml Öl, ein Liter Gemüsebrühe, 250 ml flüssige Sahne, ein daumenlanges Stück frischer Ingwer, Salz, Pfeffer, sowie 100 g geschlagene Sahne

**Zubereitung:** Den Fenchel und die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Fenchel und die Lauchzwiebeln im Öl anschwitzen. Mit Brühe und der flüssigen Sahne aufgießen und die Kartoffelwürfel mit dem feingewürfelten Ingwer zugeben.

Die Suppe muss so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Suppe mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen oder auf Tellern anrichten und die steif geschlagene Schlagsahne auf die Suppe geben. Die Suppe mit grobgehacktem Fenchelgrün garnieren. Guten Appetit!



Die Autorin Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.