



## Fenchel - Zucchini - Suppe

### **Zutaten:**

600 g Fenchel, 300 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1-2 EL (Kokos)Öl, ca. 750 ml Gemüsebrühe, 1 kl. Glas Mais, Salz, Pfeffer, Currypulver

### **Zubereitung:**

Den Fenchel und die Zucchini putzen und waschen.  
Das Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Die Fenchelknolle und die Zucchini würfeln.  
Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.  
Dann die Fenchel- und Zucchiniwürfel hinzugeben und auch kurz andünsten.  
So viel von der Brühe dazu geben, dass alles bedeckt wird.

Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren.  
Die abgetropften Maiskörner zu der Suppe geben und nochmal 5 Minuten garziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Suppe in Schälchen servieren und mit dem Fenchelgrün garnieren.



## Kürbiscremesuppe mit Quinoa

### **Zutaten für 4 Personen:**

#### ***Für die Suppe:***

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, 1 Hokkaido- Kürbis, 1 säuerlichen Apfel, 1 l Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, 1/2 TL Kurkuma, Kreuzkümmel nach Geschmack, Saft einer halben Zitrone

#### ***Für das Topping:***

50 g roter Quinoa, Garam Masala

#### ***Zubereitung:***

Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch pellen und fein würfeln.

Gemüse in Rapsöl andünsten. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und innere Fasern entfernen, grob würfeln. Apfel schälen, entkernen, ebenfalls grob würfeln.

Beides zum Gemüse geben, kurz andünsten, mit Brühe ablöschen, zugedeckt

30 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken.

Topping Quinoa in Gemüsebrühe weich garen und mit dem Garam Masala würzen und unter die Suppe geben.