



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Fenchel Kokosnuss Suppe



Fenchel war lange Zeit eines der Hass-Gemüse meiner beiden Männer. Vater wie Sohn verweigerten es. Was ich schade finde, denn ich mag ihn gerne. Sowohl als Rohkost, als auch als Salat oder in jeder gekochten und gebratenen Form. Aber ich gehöre auch zu den Menschen, die gerne Fencheltee trinken und jede Art von Anis-Schnaps (Ouzo bis Pernod) mögen.

Mit Geduld und vielen verschiedenen Rezept-Varianten fielen aber die Barrieren und der Gatte mag Fenchel mittlerweile sogar recht gerne. Als wir bei Kochkurs planen überlegten, ob nicht das Fenchel-Suppen Rezept vielleicht zu viel für den Kurs wäre, war sein Kommentar „ach, dann koche ich das notfalls selbst und ganz alleine, die Suppe ist zu lecker, um sie auszusortieren“. Also würde ich euch dieses Rezept ans Herz legen, wenn ihr euch an Fenchel rantastet. Es ist fenchelig, aber auch mild und süß und herzhaft. Schmeckt auch im Hochsommer lauwarm.

Es ist außerdem glutenfrei und histaminarm. Bis auf die Zwiebeln, die man aber weglassen oder durch Lauch oder Frühlingszwiebeln ersetzen kann. Tamarinde wird sowohl in der asiatischen als auch in der mittelamerikanischen und mexikanischen Küche verwendet. Meistens bekommt man sie als Paste in Asia Läden. Sie ist sehr sauer. Man kann sehr leckere Limonaden damit machen und ihr findet Rezepte dazu auf der Stadtgarten Webseite. Achtet darauf, Paste ohne Kerne zu kaufen. Die saure Tamarindenpaste eignet sich für Menschen mit Histaminintoleranz gut als Ersatz für Zitronensaft.

Zutaten etwa 4 Portionen

3 kleine Zwiebeln
10g Ingwer
2 TL Fenchelsamen
2 TL Kardamomsamen
2-3 dicke Fenchelknollen
800 ml Kokosmilch
1 TL Tamarindenpaste
Salz, Pfeffer



1. Die Fenchel und Kardamomsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und dann mörsern.
2. Die Zwiebel halbieren und dann in halbe, feine Scheiben schneiden. In Öl bei Mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Den Ingwer fein reiben und zufügen. Die gemörserten Gewürze dazu geben.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

3. Den Fenchel halbieren und das feine Grün hacken und zur Seite stellen. Die Knollen in feine Streifen schneiden. Ihr könnt sie auch hobeln. Auch die Stengelansätze, die etwas kräftiger, holziger und dunkler grün sind, kann man in feine Ringe schneiden und mitverwenden. Alle geschnittenen Fenchelteile – bis auf das fein gehackte Grün – zu den Zwiebeln und Gewürzen geben und kurz anrösten.
4. Mit Kokosmilch aufgießen und bei geschlossenem Deckel gar köcheln. Mit Tamarinde, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit dem fein gehackten Fenchelgrün verzieren.

