

Rezept Januar 2019

Feines Teesüppchen

Zutaten:

- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz,
- 2 Fenchelknollen
- 2 Zucchini
- 500-700ml Kräuter- oder Fencheltee
- je 1 Zweig Thymian, Estragon und Dill
- 150ml Sahne
- einige Tropfen Zitronensaft und Worcestersauce
- Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter, Creme fraiche

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die geschälte, fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, mit Salz zu einer Paste zerreiben, zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen.

Den Fenchel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Mit den geputzten, klein geschnittenen Zucchini zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und mitbraten.

Das Ganze mit dem Tee auffüllen und bei mäßiger Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.

Die verlesenen, gewaschenen, fein gehackten Kräuter unter die Suppe ziehen. Mit der Sahne verfeinern und 3-4 Min. ziehen lassen.

Anschließend das Süppchen mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken, anrichten und mit Kräuterzweigen und einem Klecks Creme fraiche garnieren und servieren.

Guten Appetit wünscht Monika Rehm.