

## *Rezept des Monats Oktober*

### **Kürbis- Fenchel- Suppe**

#### **Zutaten für 2 Personen:**

250 g	Kürbisfleisch
50g	Fenchel
1TL	Diätmargarine
1EL	trockener Weißwein
1Msp	gemahlener Koriander
	frisch gemahlener Pfeffer
1Msp	gemahlener Anis
400ml	Gemüsebrühe
2TL	saure Sahne
	wenig Kräutersalz, frisch gezupfte Thymianblättchen

#### **Zubereitung:**

1. Die geschälten Kürbisse in etwa 2cm große Würfel schneiden. Einige Kerne für die Garnitur zur Seite legen.
2. Vom Fenchel das Grün entfernen und beiseite legen. Das Gemüse in ganz feine Streifen schneiden.
3. Die Fenchelstreifen in der mäßig heißen Diätmargarine und dem Weißwein bissfest dünsten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und warm halten.
4. Die Kürbiswürfel in den Topf geben und mit Koriander, Pfeffer und Anis würzen. Die heiße Gemüsebrühe angießen und den Kürbis 10 bis 15 Minuten auf kleinster Flamme kochen, bis er weich ist.
5. Inzwischen die Kerne in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten.
6. Die Suppe pürieren und nochmals aufkochen lassen. Die saure Sahne darunterziehen, mit wenig Kräutersalz abschmecken und in zwei vorgewärmte Suppentassen füllen. Mit Kernen, dem Fenchelkraut und den Thymianblättchen garnieren

*Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team !*