

### **3. Fenchel-Birnen-Suppe**

#### Zutaten für 1 Person:

1 kleine Fenchelknolle, geputzt

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

1 kleine Birne, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten

300 ml Gemüsebrühe

½ TL Fenchelsamen

1 TL Kokosöl

1 TL Leinöl zum Beträufeln

Salz

#### Zubereitung:

Das Grün des Fenchels abschneiden, fein hacken und zur Seite stellen. Die Knolle in kleine Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl erwärmen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Fenchelsamen zugeben und kurz mitbraten. Die Fenchelstücke zugeben und mit etwas Gemüsebrühe angießen – diese einkochen lassen. Die Birnenwürfel und die restliche Gemüsebrühe zugeben, salzen, alles einmal aufkochen und für weitere 40 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Fenchel schön weich ist, alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Suppe mixen – eventuell noch etwas Brühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit dem Fenchelgrün dekorieren und mit Leinöl beträufeln.