



Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Feldsalat, Winterpostelein, Kerbel, Spinat, Rucola und Petersilie

Diese Woche empfehlen wir:

Fenchelsuppe mit Pfiff

Zutaten:

2 EL Olivenöl, 2 Fenchelknollen, 1 Schuss Pernod, 0,1 l trockener Weißwein, Salz, Zucker, ein wenig Cayennepfeffer, ½ l Gemüsebrühe, 2 Schuss Sahne, 1 TL Zitronensaft, Brot, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Den Fenchel klein schneiden, das Öl in einem Kochtopf erhitzen, den Fenchel zugeben und bissfest anbraten. Anschließend mit dem Pernod und dem Weißwein ablöschen. Die Gewürze und so viel Brühe dazugeben, dass der Fenchel gerade bedeckt ist.

Abgedeckt weiterkochen (ca. 10 – 15 Minuten), im Topf mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sahne und den Zitronensaft dazugeben und abschmecken.

Inzwischen das Brot würfeln, in einer Pfanne Öl erhitzen und die Knoblauchzehe mit den Brotwürfeln knusprig braten. Extra zur Suppe servieren.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!