

12) Fruchtige Fenchelsuppe mit Cranberry- Couscous-Topping

Deutschland

Das Turmcafé am Spiegelslust wird von dem Verein MObiLO e.V. bewirtschaftet. Das Kulturteam des Vereins organisiert zahlreiche Kulturveranstaltungen, die in den Wintermonaten im Turmcafé und ab April auf der Waldbühne stattfinden. Bei den Kulturveranstaltungen bieten wir Gerichte an, die zu dem jeweiligen Thema passen.

Zutaten (für 4 - 6 Portionen):

- 1 große Fenchelknolle, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Pastinakenwurzel, gewürfelt
- 1 Birne, gewürfelt
- 2 Bio-Orangen, filetiert
- Abrieb der Orangeschale
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- frisch gepresster Orangensaft

Zutaten für das Cranberry- Couscous-Topping

- ½ Tasse Couscous
- 2 EL getrocknete Cranberries
- 2 Frühlingszwiebeln
- Öl und Salz

Zubereitung:

Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Fenchelstreifen, Kartoffeln, Pastinake und Birne hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Nach 10 Minuten den Abrieb der Orangeschale, Fenchelsamen, und das Orangefilet dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen; dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Cranberry- Couscous

Couscous nach Anleitung zubereiten. Frühlingszwiebeln in Öl andünsten; Cranberries dazugeben und kurz mitrösten.

Diese Mischung unter den fertigen Couscous mischen und mit Salz abschmecken.

Orangensaft und Couscous auf die ausgeteilte Suppe geben.

Guten Appetit!

Vegan!