

Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit gebratenem Fenchel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Süßkartoffeln

1 Zwiebel

1 Orange

100 ml Sahne

2 EL Butter

100 ml trockenen Weißwein

600 ml Gemüsefond

Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

1 Knolle Fenchel, mit Grün

3 EL Wildblütenhonig

1 rote Chili

2 EL Olivenöl

Die Süßkartoffeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die Süßkartoffeln und die Zwiebeln darin andünsten und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen. Die Schale der Orangen abreiben und einen Teil zusammen mit dem Gemüsefond zu den Süßkartoffeln geben. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen. Den Fenchel in Streifen schneiden und das Fenchelgrün hacken. Anschließend in heißem Olivenöl anbraten. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen, kleinhacken und zu dem Fenchel geben. Mit etwas Orangenschale und Honig abschmecken. Anschließend das Fenchelgrün untermischen. Die Orange filetieren und den Saft auffangen. Die Orangenfilets klein schneiden, mit der Sahne zu den Süßkartoffeln in den Topf geben und drei Minuten kochen. Anschließend mit dem Stabmixer zu einer Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit gebratenem Fenchel in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Emilie Mähl am 11. November 2014