

Fenchel Zucchini cremesuppe

Wirkung:	Beruhigt und wärmt den Magen	
Jahreszeit	Frühling/Sommer/Herbst/Winter	
Kategorien:	Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, histaminarm, fruktosearm	
Zutaten: für 4 Personen: Dauer: ca. 35 Minuten	1-2 Fenchelknollen (500g)	Erde
	1 kl Zucchini	Erde
	1 Zwiebel	Metall
	2 EL brauner Zucker (bei Fruktoseintoleranz weglassen)	Erde
	3 Esslöffel Butter	Erde
	½ TL Kreuzkümmel	Metall
	½ Zitrone	Holz
	½ Bund frische Dille	Feuer
	1,25 l Gemüsebouillon	Wasser
	Salz, Pfeffer	Wasser/Metall
Zubereitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemüsebouillon in heißem Wasser auflösen und aufkochen 2. Fenchel waschen, putzen und in 1cm breite Ringe schneiden. Zucchini waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden 3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 4. Zucker in den Suppentopf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. 5. Danach Butter hinzufügen und mit dem Schneebesen cremig rühren. 6. Zwiebel darin anbraten und Fenchel und Zucchini hinzufügen. 7. Kreuzkümmel hinzufügen und mit Gemüsebouillon aufgießen 8. Zugedeckt ca. 10 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. 9. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen 10. Mit dem Pürierstab cremig rühren und mit gewaschener und abgezapfter Dille garnieren 	

