

Informationen zur Sendung vom 19.07.2024

Fenchel-Tomatensuppe

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fenchel
700 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
50 g Zwiebeln oder Schalotten
2 Knoblauchzehen
Olivenöl zum Anbraten
2 Lorbeerblätter
Thymian oder Oregano
Salz
Pfeffer

Außerdem
Parmesan
Altbackenes Weißbrot
Kirschtomaten
Olivenöl
Joghurt
Fenchelgrün

Zubereitung

Den Fenchel putzen. Ein wenig zartes Blattgrün zur Seite legen. Den Strunk heraustrennen und den Rest in kleine Stücke scheiden. Zwiebeln oder Schalotten schälen, dann würfeln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben teilen.

In einem passenden Topf die Zwiebelstücke in Olivenöl anschwitzen. Fenchel und Tomatenmark zugeben und auch kurz rösten. Dabei umrühren, damit nichts anbrennt. Nun die passierten Tomaten und die gleiche Menge Wasser angießen. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern, Thymian oder Oregano und Knoblauch würzen. Circa 40 Minuten köcheln lassen. Die Fenchelstücke sollten vollständig gar sein, damit sie sich gut zerkleinern lassen. Beide Lorbeerblätter entnehmen und die Suppe fein pürieren.

Als Topping kann man aus Weißbrot vom Vortag Croutons rösten. Den Parmesankäse in grobe Späne reiben und die Kirschtomaten vierteln.

Anrichten

Die Suppe in Teller füllen, Kirschtomaten anlegen, mit Croutons bestreuen. Dann mit Joghurt, Parmesan und Fenchelgrün garnieren.

Informationen zur Sendung vom 19.07.2024

Fenchel-Tomatensuppe

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Fenchel zu 1,70 Euro; 70 g passierte Tomaten zu 1,59 Euro; 2 EL Tomatenmark zu 0,40 Euro; 50 g Zwiebeln zu 0,20 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,05 Euro; Olivenöl zu 0,50 Euro; 2 Lorbeerblätter, Thymian oder Oregano sowie Salz und Pfeffer zu 0,20 Euro; Parmesan zu 1,20 Euro; altbackenes Weißbrot ist kostenlos; 8 Kirschtomaten zu 0,40 Euro; 150 g Joghurt zu 0,39 Euro.

Pro Portion: 1,66 Euro

Variationen mit verschiedenen Verfeinerungen liegen alle bei 2,50 Euro pro Portion. Es kommt im Einzelfall auch immer auf die Menge an.

Fenchel-Tomatensuppe beliebig abwandeln

Fleisch

Die Suppe lässt sich auch sehr gut mit Hackbällchen, Salsiccia oder Chorizo verfeinern.

Fisch

Gebratener Lachs, Tintenfisch oder Krabben würden als Einlage sehr gut passen.

Vegetarisch

Ebenso lässt die Suppe sich mit gebratenen Grillkäsewürfeln (Halloumi) oder Kichererbsenbällchen verfeinern.

Vegan

Die reine Suppe als Pastasauce oder zu Reis servieren und mit gekochten Hülsenfrüchten nach Wahl kombinieren.

Echter Parmesankäse ist kein vegetarisches Lebensmittel

Zur Herstellung von vielen Käsesorten werden Enzyme benötigt. Diese sind nicht vegetarisch, wenn sie unter dem Begriff „tierisches Lab“ – das ist ein Enzymgemisch aus dem Magen von Wiederkäuern – gewonnen werden.

Es gibt Alternativen aus mikrobiell gezüchtetem Lab, das von Schimmelpilzen stammt. Da es keine Kennzeichnungspflicht gibt, welche Labsorte im Käse steckt, muss man sich beim Hersteller oder im Käsefachhandel informieren.

Informationen zur Sendung vom 19.07.2024

Fenchel-Tomatensuppe

Von Ulla Scholz

Nach meiner langjährigen Erfahrung als Restaurantköchin, gibt es nur wenige Vegetarierinnen und Vegetarianer, die auf Parmigiano oder Grana Padano verzichten, weil diese Käsesorten tierisches Lab enthalten.

Im Supermarkt finden wir auch veganen Ersatz, der sich hier zum Austausch anbieten würde. Für meinem Geschmack haben solche Produkte allerdings wenig mit einem handwerklich gut gemachten Parmesankäse zu tun.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!