



MEIN GENUSS



Orientalische Gemüsesuppe



It's a match!

It's a match! Der intensive Geschmack von Koriander ganz ist ein Muss für die orientalische und asiatische Küche!

Vorbereitung
15 min

Niveau
Mittel

Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1** Für den ersten Schritt Möhren und Fenchel waschen, putzen, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Von dem Fenchelgrün etwas beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren und den harten Mittelstrunk entfernen. Anschließend den Fenchel würfeln.
- 2** Nun sind Knoblauch, Ingwer und Zwiebel an der Reihe: Alles schälen und fein würfeln. Anschließend in einem Topf Öl erhitzen und die 3 Zutaten darin andünsten. **Sternanis, Piment, Kreuzkümmel, Koriander Gewürz, Zimt und Chiliflocken** hinzufügen und kurz andünsten.
- 3** Fenchel und Möhren hinzugeben, sobald die Gewürze zu duften beginnen. Noch einmal unter häufigem Rühren **3 Minuten** dünsten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Nun die Brühe dazugießen und das Ganze aufkochen. Währenddessen die Orange halbieren und die Frucht auspressen. Den Saft zur Suppe hinzugeben und alles bei kleiner Hitze ungefähr **10 Minuten** köcheln lassen.
(Tipp: Wenn du die groben Gewürze nicht in der Suppe möchtest, verwende ein Teeei)
- 4** Die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Nach dem Abtropfen zur Suppe geben und erneut **10 Minuten** köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Gemüsesuppe nach deinem Geschmack mit den Gewürzen abschmecken.
- 5** Zuletzt wird die orientalische Gemüsesuppe in Suppentassen oder tiefen Tellern angerichtet. Aus dem Frischkäse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken formen und auf die Suppe setzen. Zuletzt die Suppen mit dem frischen Koriander toppen und sofort servieren.

Zutaten

4 Möhren
2 Fenchel, Knolle
1 Stück Ingwer, ca. 20 g
2 Knoblauchzehen
1 Prise Chili Flocken
2 Sternanis
1 TL Piment ganz
1 TL Koriander Gewürz
1 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Ceylon Zimt
1000 ml Gemüsebrühe, klassisch
2 Orangen
300 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
Koriander, frisch
200 g Frischkäse (0,2 % Fett)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 13.06.2026.



MEIN GENUSS