

Fenchel-Papayasuppe mit Minze



ZUBEREITUNG

Für den Fenchel-Detox-Day die Fenchel-Papayasuppe zum Abendessen essen.

Waschen Sie den Fenchel und schälen Sie die Papaya. Im Anschluss schneiden Sie beides zu kleinen Würfeln.

Schälen und schneiden Sie ebenfalls die Schalotten und schneiden Sie diese klein. Erhitzen Sie Öl in einem Topf und braten Sie die Schalotten bei mittlerer Hitze 2 bis 3 min an. Geben Sie den Fenchel hinzu und dünsten Sie alles weitere 2 bis 3 min an. Zuletzt geben Sie die Papaya und ein Bund Minze hinzu.

Würzen Sie das Gemüse und löschen Sie alles mit Wasser oder Gemüsefond ab. Lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze für ca. 20 min köcheln.

Im Anschluss im Hochleistungsmixer fein pürieren.

Hobeln Sie die Radieschen fein und zupfen Sie Dill, Minze und Fenchelgrün als Dekoration für Ihre Suppe.

Servieren Sie ihre Suppe mit einer farbenfrohen Garnitur und freuen Sie sich über den Entlastungstag, den Sie heute durchgeführt haben.

ZUTATEN

für 4 Personen

1 kg	Fenchel
200 g	Papaya
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
4 TL	Salz
2 Bund	Pfefferminze
1,2 L	Wasser oder Gemüsefond
	Radischen, Dill und Fenchelgrün zur Garnitur

Dauer:

Ca. 40 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk