

Gebackene Fenchel-Zucchini-Suppe

Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleines Stück Kurkuma
- 1 mittlere Zucchini
- 1 Dose Kokosmilch (250ml)
- Salz, Pfeffer, Chili
- 1 Bund Petersilie (krause)
- 1 Avocado
- 1 Stremel-Lachs



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Fenchel, Zucchini, Kurkuma und Zwiebel in grobe Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auslegen.

20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Das Ofengemüse zusammen mit der Petersilie und der Kokosmilch in einen Topf geben und fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Avocado und den Lachs in grobe Stücke schneiden und auf der Suppe garnieren.

© 2026 TIME2TRI GmbH