

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

PEA VELOUTÉ

Erbse · Fenchel · Minze

Signature Recipe
Ben Henger

FOOD.
PEOPLE.
GOOD TIMES.



DIE BASIS

Erbse · Fenchel · Minze

Für ca. 6 Vorspeisenportionen

01 BASIS

2 Schalotten fein würfeln und in 30 g Butter glasig dünsten. Mit 300 ml Weißwein ablöschen und auf etwa die Hälfte reduzieren. 250 ml Gemüsefond zugeben.

02 ERBSEN

800 g Erbsen zugeben und 5–8 Minuten weich garen. 400 ml Sahne zugeben, erwärmen und mit 10 Minzblättern fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

03 FENCHEL

1 Fenchelknolle fein hobeln, Grün aufheben. Fenchelscheiben in 30 g Butter portionsweise goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

04 CRUNCH

2 Scheiben Pumpernickel zerbröseln und in 20 g Butter knusprig rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

05 SERVIEREN

Suppe mit Saft und etwas Abrieb von $\frac{1}{2}$ –1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Mit Fenchel, Fenchelgrün und Pumpernickel anrichten.



“

**Samtige Erbse.
Knuspriger Fenchel.**

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für ca. 6 Vorspeisenportionen

01 EINKAUF

☐ **800 g Erbsen · 2 Schalotten**

Alternative: TK-Erbsen; milde Zwiebel.

☐ **1 Fenchel · 10 Minzblätter**

Alternative: Staudensellerie für den Crunch; Minze sparsam dosieren.

☐ **80 g Butter insgesamt**

Alternative: pflanzliche Alternative; 30 g Basis + 30 g Fenchel + 20 g Brot.

☐ **300 ml Weißwein · 250 ml Gemüsefond**

Alternative: Wein durch zusätzlichen Fond und wenig Zitronensaft ersetzen.

☐ **400 ml Sahne · 1 Bio-Zitrone**

Alternative: Hafercuisine; nur unbehandelte Schale verwenden.

☐ **2 Scheiben Pumpernickel · Salz · Pfeffer · Zucker**

Alternative: dunkles Roggenbrot.

02 ZUBEHÖR

TOPF + STABMIXER

Alternative: Standmixer für heiße Flüssigkeiten nach Herstellerangabe.

WAAGE + MESSBECHER

Alternative: Flüssigkeiten passend zur Dichte abwiegen.

FEINES SIEB

Alternative: Passiertuch; sorgfältig ausdrücken, falls im Rezept vorgesehen.

PFANNE + HOBEL

Alternative: Messer für feine Fenchelscheiben.

VOR DEM START

Die Erbsen binden die Suppe. Keine zusätzliche Mehlschwitze nötig. Nach dem Mixen nur kurz erhitzen, damit Farbe und Minze frisch bleiben.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.