

Vitaminbombe: Fenchel Suppe

Diese Suppe ist ein echtes Geschmackserlebnis! Fenchel ist nicht nur eine echte Aroma-Knolle sondern eine echte Vitaminbombe.






Rezept

Menge: 4 Portionen

Dauer: 40 Minuten Zubereitungszeit

Schwierigkeit: einfach

Zutaten:

- 2 Fenchelknollen

- 50g Knollensellerie
- 300g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Butter
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 100ml Schlagobers
- Prise Muskatnuss

Topping:

- 8 EL LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen

Zubereitung:

Fenchel, Knollensellerie sowie Kartoffeln schälen und in Streifen oder Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig braten.

Gemüse zugeben und für 2-3 Minuten mitrösten.

Mit Gemüsesuppe ablöschen und auf mittlerer Flamme ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

Schlagobers sowie eine Prise Muskatnuss zugeben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kurz vor dem Servieren mit knusprigen LAND-LEBEN Bio Dinkel Backerbsen garnieren!

Tipp: Abwechslung im Suppenteller gefragt? Einfach das Schlagobers durch Kokosmilch ersetzen und ASIA-Suppenfeeling genießen!

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH