

Rezept

Fenchelsuppe

Ein Rezept von Fenchelsuppe, am 28.04.2025

Zutaten

1 kleine Fenchelknolle (200 g)	50 g Champignons
1 Zwiebel (40 g)	1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe
Jodsalz	Pfeffer
2 EL Pinienkerne	2 Scheiben Vollkorntoast
50 g Frischkäse (5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen. Das Fenchelgün abschneiden und beiseite legen. Die Knolle dünn schälen und in Würfel schneiden. Die Champignons trocken abreiben, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Fenchel und die Pilze einstreuen und unter Rühren 1 Min. erhitzen. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Hacken. Das Fenchelgrün sehr fein hacken. Die Toasts rösten. Die Suppe portionsweise anrichten. Je 1 Klecks Frischkäse in die Mitte setzen und mit Pinienkernen und Fenchelgrün bestreuen. Mit je 1 Scheibe Toast servieren.