

Rezept

Fenchelsuppe und Fenchelgemüse mit Klößen

Ein Rezept von Fenchelsuppe und Fenchelgemüse mit Klößen, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	750 g Kloßteig (aus dem Kühlregal)
3 Fenchel (ca. 900 g)	3 EL Öl
Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
200 g Sahne	150 g Blauschimmelkäse
frisch geriebene Muskatnuss	2 Brötchen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 40 g F, 15 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Aus dem Kloßteig sechs große Klöße formen, in das Wasser geben und bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. gar sieden lassen.
2. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in 3 mm dicke Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Fenchel darin bei großer Hitze 5 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und den Fenchel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weitere 10 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen. Den Fenchel mit der Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze weich garen.
3. Den Käse in 12 dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Die Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, halbieren und je 6 Kloßhälften mit den Schnittflächen nach oben in zwei mikrowellengeeignete Boxen legen. Mit je 1 Scheibe Blauschimmelkäse belegen. Je 2-3 EL Fenchelgemüse zu den Kloßhälften geben (Portion 1 und 2). Es sollten noch etwa zwei Drittel des Gemüses übrig bleiben.
4. Das restliche Fenchelgemüse mit 400 ml heißem Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Die Fenchelsuppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen, in zwei mikrowellengeeignete Gläser oder Boxen verteilen (Portion 3 und 4). Nach Belieben an den Verzehrtagen jeweils 1 Brötchen dazukaufen.