

Rezept

Überbackene Fenchel-Zwiebel-Suppe

Ein Rezept von Überbackene Fenchel-Zwiebel-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Fenchel	300 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	½ TL getrockneter Thymian
50 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
80 g Parmesan	60 g Vollkorn-Baguette
40 g Skyr	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 28 g F, 25 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Fenchel waschen, längs vierteln, vom Strunk befreien und quer in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
2. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Fenchel und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Min. andünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian würzen und mit dem Weißwein ablöschen.
3. Die Gemüsebrühe dazugeben und die Suppe zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 25 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. In der Zwischenzeit den Parmesan reiben. Das Baguette in vier Scheiben schneiden, diese toasten und mit dem Skyr bestreichen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
5. Die Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei große, ofenfeste Suppenschalen verteilen. Die Baguettescheiben in die Suppe legen, Suppe und Brot mit dem Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) beträufeln. Die Suppe im vorgeheizten Ofen (Mitte) 10 Min. überbacken, dann genüsslich löffeln.