

Fenchel-Kartoffel-Suppe





Zubereitungszeit 20min



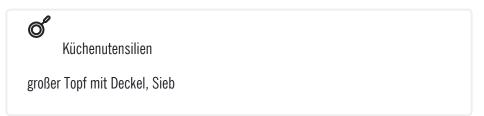


Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Fenchel	2 St.
Karotten	3 St.
ÖI	2 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Gemüsebrühe	1 L
weiße Bohnen in der Dose	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



- 1. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen, Knolle halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.
- 2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3 Min. anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
- 3. Bohnen in ein Sieb abgießen. Fenchelgrün fein hacken.
- 4. Bohnen zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und Kartoffel-Fenchel-Suppe mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	5 g