Tomaten-Fenchel-Suppe mit Feta-Topping

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 EL
Fenchel	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Feta	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf

1. In einer Schüssel Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 1 Min. ziehen lassen, abgießen und kalt abschrecken. Tomaten häuten und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und hacken.

2. In einem Topf Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 1 Min. anbraten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 10 Min. köcheln.

3. Fenchel waschen, halbieren und Fenchelgrün beiseitelegen. Strunk entfernen und Knolle in feine Streifen schneiden. Fenchel zur Suppe geben und nochmal ca. 10 Min. garen.

4. Fenchelgrün fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und hacken. Feta zerbröseln und in einer Schüssel mit Fenchelgrün und Thymian vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tomaten-Fenchel-Suppe abschmecken und mit Feta-Topping servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	15 g