



Fenchel-Kartoffel-Suppe

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

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