

# Fenchelsuppe mit Parmesan

## Zutaten | 6 – 8 Portionen

1	Gemüsezwiebel
2 Knollen	Fenchel
1 BE	Schmand
1	Kartoffel (ca. 150 g- 200 g)
2-4	Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
1 TL	braunen Zucker
80 g	geriebenen Parmesan
1,5 l	Gemüsebrühe
	Majoran
	Petersilie
	Salz, Pfeffer
etwas	Zitronensaft
1 EL	Rapsöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Fenchel, Gemüsezwiebel und Kartoffel und Knoblauch waschen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Das klein geschnittene Gemüse in Rapsöl anbraten.
- Nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben.
- Wenn das Gemüse weich gekocht ist alles mit einem Pürierstab pürieren.
- Anschließend Schmand, Gewürze, Zitronensaft, Zucker und Parmesan dazugeben und abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 350 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
207 g	14 g	11,3 g	7 g	210 mg