

Fenchel-Sellerie-Suppe

Zutaten | 4 Portionen

150 g	Kartoffeln
200 g	Fenchel
400 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsefond
100 ml	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 Bund	Thymian

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, Fenchel und Sellerie putzen und alles würfeln.
- Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln.
- Öl in einen Topf geben und das Gemüse darin 5 Minuten leicht anbraten. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss begeben.
- Suppe mit 1 L Wasser auffüllen, aufkochen lassen und anschließend auf kleiner Flamme zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Suppe mit dem Mixer fein pürieren. Final abschmecken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- Die Suppe anrichten und mit den Thymianblättchen servieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot mit Basilikum-Pesto.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
74 kcal	4,8 g	6,7 g	1,5 g	36,3 mg