Fenchelsuppe (für 4 Portionen – Zubereitung 40 Minuten)

Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 350 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 L Gemüsebrühe (am besten frisch gekocht, alternativ: Bio-Instant-Brühe)
- 100 g Schlagsahne
- 1 bis 2 TL Zitronensaft
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz

  außerdem 4 TL Saure Sahne (10 % Fett)
  1 TL Olivenöl zum Dekorieren
  8 Scheiben Vollkornbrote

Zubereitung

Fenchel waschen, putzen, ein wenig vom sauberen Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln (ca. 1 x 1 cm).

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Fenchel und Kartoffeln hinzufügen, kurz unter Rühren anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 20 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Schlagsahne zur Suppe geben, alles fein pürieren -mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Fenchelgrün etwas hacken, heiße Suppe auf Suppenteller verteilen. Mit einem Klecks Saure Sahne, Fenchelgrün und evtl. ein paar Tropfen Olivenöl dekorieren. Vollkornbrot dazu servieren.