



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fenchel-Sauerrahmsüppchen mit Lauchzwiebeln und karamellisierten Kartoffeln

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 3 Fenchelknollen
- 1 Bund feine Lauchzwiebeln
- 1 EL Fenchelsaat
- 150 g Sauerrahm, 10 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fenchel-Sauerrahmsüppchen mit Lauchzwiebeln und karamellisierten Kartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,1 g Fett	22,2 g Kohlenhydrate	6,7 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	220
kcal Brennwert				

Fenchel-Sauerrahmsüppchen mit Lauchzwiebeln und karamellisierten Kartoffeln

1. Suppe vorbereiten:

300 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) schälen und in reichlich Salzwasser garen. Achte darauf, dass sie nicht zu weich werden.

2. Gemüse schneiden:

Währenddessen 3 Fenchelknollen putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Den Fenchel in kleine Stücke schneiden. 1 Bund Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

3. Suppe kochen:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen. Fenchel und Lauchzwiebeln darin leicht anbraten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und etwas Fenchelsaat zugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. 150 g Sauerrahm (10 % Fett) unterrühren und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **GEFRO Kräuterwürze**, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln karamellisieren:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Die gegarten Kartoffeln darin goldbraun anbraten. 1 EL braunen Zucker darüberstreuen und die Kartoffeln rundherum karamellisieren.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten, die karamellisierten Kartoffeln hineingeben und mit etwas gehacktem Fenchelgrün garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Röste die Fenchelsaat kurz in einer trockenen Pfanne an, bevor du sie zur Suppe gibst. Dadurch entfaltet sie ihr volles, süßlich-würziges Aroma.

■ **Variante:** Für eine herzhaftere Version schmeckt geriebener Parmesan oder ein Stück Ziegenfrischkäse auf der heißen Suppe hervorragend