



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 Natives Olivenöl 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: 300 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge) schälen und in reichlich Salzwasser garen, dabei darauf achten dass die Kartoffeln nicht zu weich gekocht werden.

In der Zwischenzeit 3 Fenchelknollen putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün abzupfen und zum Garnieren beiseite stellen. Den Fenchel in kleine Stücke schneiden. 1 Bund feine Lauchzwiebel ebenfalls putzen und in feine Ringe schneiden.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und den Fenchel sowie die Frühlingszwiebeln darin leicht anbraten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und die Fenchelsaat zugeben. Etwa 15 Min. köcheln lassen bis der Fenchel weich ist, eventuell noch etwas Wasser zugeben. 150 g Sauerrahm (10% Fett) unterrühren und die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze**, Salz und Pfeffer würzen.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten. 1 EL brauner Zucker in die Pfanne streuen und die Kartoffeln rundherum karamellisieren.

Die Suppe in Tellern anrichten und die Kartoffeln hineinsetzen. Mit etwas gehacktem Fenchelgrün garnieren.