



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kartoffel-Fenchelsuppe mit Muscheln

- 60 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 kleine Fenchelknollen
- 1 Karotte
- Salz
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 Liter Wasser
- 250 g ausgelöstes Muschelfleisch
- 1 EL Pernod
- 4 Petersilienblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kartoffel-Fenchelsuppe mit Muscheln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

4,7 g Fett    14,3 g Kohlenhydrate    9,5 g Eiweiß    6,7 g Ballaststoffe    157 kcal Brennwert

**Kartoffel-Fenchelsuppe mit Muscheln** Von 2 kleinen Fenchelknollen die grünen Spitzen etwa 2 cm abschneiden, die Knollen halbieren und den festen Strunk heraus schneiden. Eine Knolle fein würfeln und die andere in feine Streifen schneiden.

1 Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Karotten sowie die Fenchelstreifen in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf er wärmen und den gewürfelten Fenchel darin andünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Den Fenchel weich kochen, 60 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** ein rühren und erneut aufkochen.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, die Gemüwestreifen sowie 250 g ausgelöstes Muschelfleisch darin erwärmen und mit 1 EL Pernod abschmecken.

In Suppentellern anrichten und mit 4 Petersilienblättern garnieren.

**Tipp:** Als Alternative zu den Muscheln eignen sich für diese Suppe auch gebratene Lachswürfel. Servieren Sie die Suppe nach Belieben mit offenfrischem Baguette oder einem herzhaften Vollkornbrot.