



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

**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 findest du unter [www.gefro.de](http://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

#### 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