



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

Einkaufszettel

Kartoffel-Fenchelsuppe mit Muscheln

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Fenchel vorbereiten:

Von 2 kleinen Fenchelknollen die grünen Spitzen etwa 2 cm abschneiden. Die Knollen halbieren und den festen Strunk entfernen. Eine Knolle fein würfeln, die andere in feine Streifen schneiden.

2 Gemüse garen:

1 Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten- und Fenchelstreifen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

3 Suppe zubereiten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erwärmen und die Fenchelwürfel darin andünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Den Fenchel weich kochen, dann 60 g Herzhafte GEFRO Kartoffelsuppe einrühren und erneut aufkochen.

4 Fertigstellen:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Gemüsestreifen sowie 250 g ausgelöstes Muschelfleisch zugeben und kurz darin erwärmen. Mit 1 EL Pernod abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Suppentellern anrichten und mit 4 Petersilienblättern garnieren.

Tipps & Varianten

Variante: Als Alternative zu den Muscheln eignen sich auch gebratene Lachswürfel.

Tipp: Dazu passt ofenfrisches Baguette oder ein herzhaftes Vollkornbrot besonders gut