

Fenchelcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

800 ml	Gemüsebrühe
300 g	Geputzter Fenchel (Fenchelgrün fein hacken und aufheben)
300 g	Geschälte Kartoffeln
40 g	Lauch
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die gewaschenen und geputzten Gemüse in der Gemüsebrühe gar kochen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Fenchelgrün zum Garnieren darüber streuen.
3. Anstelle von Fenchelknollen eignen sich auch folgende Gemüsesorten: Karotten, Pastinaken, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, rote Bete, Erbsen oder Kürbis.

Guten Appetit !

Hausanschrift:

Aschaffenerburger Forum für Ernährungsberatung
M. Brenz-Rickert
Hinter der Eich 6
63739 Aschaffenburg

Kommunikation:

Telefon: 0 60 21/ 9 82 68
Telefax: 0 60 21/ 44 04 37
E-Mail : monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de
www.ernaehrungsforum-ab.de