

Fenchelcremesuppe

SuppeFischgerichteFrühlingGemüseLow Carb

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Fenchelknollen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Erdäpfel schälen und würfeln.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel im heißen Olivenöl 1-2 Minuten farblos anschwitzen, die Suppe angießen und die Erdäpfeln zugeben. Aufkochen und ca. 20 Minuten bei wenig Hitze kochen.

Fein pürieren, die Crème fraîche einrühren und mit Wermut, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets in hauchdünne Streifen schneiden und in der Suppe kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen.

Mit Dille und Blüten garniert servieren.



ZUTATEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Fenchelknollen

150 g mehligere Erdäpfel

2 EL Olivenöl

800 ml Gemüsesuppe

4 EL Crème fraîche

20 ml Wermut trocken

Bad Ischler Kristall Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zum Garnieren:

200 g Fischfilet (zB Lachsforelle)

2 Zweige Dille

Blüten