Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Fenchelcremesuppe

Suppe Fischgerichte Frühling Gemüse Low 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 mehlige 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