

Fenchelsuppe mit Avocado-Sauerrahm

Rezept für 6 Personen

400	g	Fenchel
400	g	Kartoffeln
1	L	Gemüsebouillon
		Salz, Pfeffer
1	Stk	Avocado
180	g	Saurer Halbrahm
wenig		Zitronensaft
		Salz, Zitronenpfeffer
½	Bund	Petersilie



Zubereitung

Den Fenchel rüsten – Stängel und Strunkansatz wegschneiden. Das Gemüse in grobe Würfel schneiden und in eine Pfanne geben. Kartoffeln rüsten, in grobe Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Die Gemüsebouillon begeben und alles aufkochen. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Saurer Halbrahm in ein hohes Gefäss geben. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch zum Saurer Halbrahm geben. Wenig Zitronensaft, Salz und Pfeffer begeben und mit dem Stabmixer alles fein pürieren. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Petersilie fein hacken.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Noch einmal aufkochen und sehr heiss in Suppenschüsseli abfüllen. Ein Esslöffel Avocado-Sauerrahm begeben und mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Tipp

Dazu passt das Tomaten-Chilibrotchen oder auch das Roggen-Vollkornbrot. (Rezepte unter Diverses zu finden).

Nährwert pro Portion

Kalorien	185
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiss	4 g
Fett	10 g