



BEWEGUNGSDIMENSION



Vegane Fenchel-Kartoffel-Suppe

Quelle: Maike Günther - www.gesundes-ich-magazin.de

Schwierigkeit: Leicht / Zeit: 30 Min.



Zutaten für 2 Portionen:

- 250g mehligkochende Kartoffeln (Paleo: Süßkartoffeln)
- 1 große Fenchelknolle
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne oder Hafer Cuisine (Paleo: Kokosmilch)
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Fenchel abspülen, die äußere Schicht entfernen und bis auf den harten Strunk in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinhacken. Ohne Fett in einen Topf geben und glasig andünsten.
4. Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel- und Kartoffelstücke dazugeben und unter Rühren kurz anbraten, um das Aroma zu verstärken.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
6. Die Sojasahne/Hafer Cuisine oder Kokosmilch dazugeben, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Fenchelsuppe mit Pfiff gefällig? Dann einfach ein kleines Stück Ingwer (etwa 1 cm) fein hacken, mit in die Suppe geben und zum Abschluss mit Chiliflocken bestreuen. So erhält die Fenchelsuppe eine angenehm wärmende Schärfe.

An guad´n!