

Rezept 428 / 0: Fenchel Suppentöpfchen

1 große	Zwiebel	in
etwas	Butter	5 Min. anbraten.
1L	hefefreie Gemüsebrühe, Hühnerbrühe oder Wasser	sowie
2 große	Äpfel	schneiden und würfeln und
1,5 Pfund	Fenchelknolle	würfeln (etwas Fenchelgrün zur Seite legen für die Garnitur) und hinzugeben.
		Aufkochen, 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis Fenchel gar ist. 150 g geputzten Spinat einrühren und weiter 3-5 Min. köcheln lassen.
		Die Supe mit dem Pürierstab pürieren. Mit
	Salz	und
	schwarzem Pfeffer	abschmecken, mit Fenchelgrün und
	gerösteten Sesamsamen	garnieren.

Lebensmittel

Fenchel
Zwiebel
Apfel
Sesam

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Ja

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein