



Fenchelsüppchen mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 243 kcal / 1011 kJ
Eiweiß: 5,8 g Fett: 18,8 g
Kohlenhydrate: 13,1 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne 2 bis 3 Minuten rösten. Beiseite stellen. Den Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Fenchel vierteln und in einer Schüssel mit 1 Esslöffel Öl vermengen, dann salzen und pfeffern. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Fenchel für 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.
3. In einem mittelgroßen Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen und den Lauch hinein geben. Bedeckt ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis der Lauch glasig ist. Die Kartoffeln hinzufügen, mit der Hühnerbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Dann die Suppe mit dem Mixstab pürieren.
4. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden und in die pürierte Suppe geben. Sherry und Milch hineinrühren und noch einmal kurz erhitzen. Die Walnüsse und dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter frischer Minze servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 große Fenchelknolle, in 4 Stücke geteilt
- 2 EL Rapsöl
- 1 Lauchstange, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g geschälte und gewürfelte Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe
- 30 ml trockener Sherry
- 125 ml Milch
- 1 EL gehackte Minze