Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Fenchelcremesuppe

100 g Netto Zwiebeln	würfeln und in
2 El Rapsöl	glasig dünsten,
260 g Netto Kartoffeln	gewürfelt zufügen, kurz dünsten
470 g Netto Fenchel	kleingeschnitten und
160 g Netto Gelbe Rüben	in Scheiben geschnitten zufügen, durchrühren und mit
1 l Gemüsebrühe (ohne Glutamat)	aufgiessen und ca. 20 Min. b. kl. Hitze garen, sodann pürieren, abschmecken mit:
Pfeffer, weiss	und
einem Hauch Muskat	und mit
fein gehacktem Fenchelgrün	bestreut servieren.

Gesamt: 602,8 kcal : 4 = 151 kcal
: 5 = 121 kcal
: 6 = 101 kcal

32,44 g Ballaststoffe : 4 = 8,11 g Ballaststoffe
: 5 = 6,5 g Ballaststoffe
: 6 = 5,4 g Ballaststoffe