

**Brigitte**  
KOCHBUCH-EDITION

# 30 Minuten

SCHNELLE REZEPTE  
FÜR JEDEN TAG



EDEL

**30 Minuten: SUPPEN UND EINTÖPFE**

# Fenchelsuppe

MIT RÄUCHERMAKRELE

Eine mitgegarte Kartoffel sorgt für leichte Bindung, Sahne rundet die Anisnote schön ab. Meerrettich-Frischkäse und Räucherfisch on top, fertig!

## ZUTATEN

4 Portionen

600 g Fenchelknollen

1 mittelgroße Kartoffel

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 EL Sonnenblumenöl

150 g Schlagsahne

500 ml Brühe

Salz

Pfeffer

125 g geräuchertes Pfeffermakrelenfilet

75 g Frischkäse

2 TL Meerrettich aus dem Glas

1 EL Milch



Pro Portion ca. 345 kcal, E 14 g, F 28 g, KH 11

g



## Dazu Baguette

- Fenchel putzen, vierteln, den harten Mittelstrunk herausschneiden und den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Das Grün beiseitelegen. Die Kartoffel schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffel, Fenchel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit Sahne und Brühe auffüllen und alles mit Deckel 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- Makrelenfilet von der Haut schneiden und in Stücke zupfen. Frischkäse, Meerrettich

und Milch verrühren und als Klecks auf die Suppe geben. Makrelenstücke und Fenchelgrün darauflegen und die Suppe servieren.

