

A top-down view of a person's hands holding a white ceramic bowl with a ribbed rim. The bowl is filled with a creamy, light-colored soup. The soup is garnished with a dollop of white cream, a small amount of black pepper, and a cluster of golden-brown chickpeas. Fresh green herbs are scattered on top. The background shows a wooden cutting board, a small bowl of chickpeas, and a bag of 'Dinkel Backerbsen BIO' (Organic Dinkel Chickpeas).

# Vitaminbombe: Fenchel Suppe

Diese Suppe ist ein echtes Geschmackserlebnis! Fenchel ist nicht nur eine echte Aroma-Knolle sondern eine echte Vitaminbombe.



## Rezept

**Menge:** 4 Portionen

**Dauer:** 40 Minuten Zubereitungszeit

**Schwierigkeit:** einfach

### Zutaten:

- 2 Fenchelknollen

- 50g Knollensellerie
- 300g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Butter
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 100ml Schlagobers
- Prise Muskatnuss

#### **Topping:**

- 8 EL **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen**

#### **Zubereitung:**

Fenchel, Knollensellerie sowie Kartoffeln schälen und in Streifen oder Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig braten.

Gemüse zugeben und für 2-3 Minuten mitrösten.

Mit Gemüsesuppe ablöschen und auf mittlerer Flamme ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

Schlagobers sowie eine Prise Muskatnuss zugeben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kurz vor dem Servieren mit knusprigen LAND-LEBEN Bio Dinkel Backerbsen garnieren!

**Tip:** Abwechslung im Suppenteller gefragt? Einfach das Schlagobers durch Kokosmilch ersetzen und ASIA-Suppenfeeling genießen!

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)