



1A+1B

Fenchel-Lauch-Suppe mit Toast



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen, Lauch in Ringe und Fenchel in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Fenchel und Lauch hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Brühe hinzufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Das Brot in der Zwischenzeit mit dem Schmelzkäse bestreichen und mit Hinterschinken und Sambal abschließen. Ca. 5 Minuten unter einem Kontaktgrill grillen. Die Suppe pürieren, nach Belieben mit Pfeffer abschmecken und mit dem Toast servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 1 Scheibe Hinterschinken
- ☐ 3 TL Schmelzkäse 20+
- ☐ 1 TL Sambal

Nährwerte pro Person

Energie	359 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	18 g
Ballaststoffe	27 g
Eiweiß	23 g