

1A+1B

Fenchelsuppe mit Lachsstücken

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten. Sobald der Lachs die gewünschte Garstufe erreicht hat, mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Lachs aus dem Topf nehmen, in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen. In denselben Topf Zwiebel und Fenchel geben und ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Gemüsebrühe in den Topf gießen und das Ganze aufkochen.
2. Ca. 10 Minuten kochen bis der Fenchel gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Die Lachsstücke hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Die Suppe in eine Suppenschale schöpfen, den Boursin cuisine hinzufügen und mit dem Schnittlauch garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 200 g Fenchel, fein geschnitten
- [ ] 1 EL Boursin Cuisine light
- [ ] 200 ml Gemüsebrühe
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Schnittlauch, fein gehackt
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**467 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**28 g**
Eiweiß	**32 g**