



# Fenchel-Tomaten-Suppe mit Walnuss-Zitronen-Gremolata



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 224 kcal/ 939 kJ Eiweiß: 8,8 g  
Eiweiß: 8,8 g  
Kohlenhydrate: 7,7 g

Fett: 17,6 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 13,8 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Fenchel putzen (Fenchelgrün beiseitelegen), abspülen, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsefond zugeben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.
2. Suppe mit einem Schneidstab nicht ganz fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Walnüsse hacken und kurz in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Mit Zitronenschale, Parmesan und Fenchelgrün mischen. Zum Servieren etwas Gremolata auf die Suppe geben und mit Fenchelgrün garnieren. Den Rest Gremolata extra dazu reichen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Fenchelknollen (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (240 g) geschälte Tomaten
- 400 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

### Für die Gremolata

- 60 g kalifornische Walnüsse
- abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL gehacktes Fenchelgrün

### Außerdem

- Fenchelgrün zum Garnieren