1A+1B Fleisch

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**