

Zwiebelsuppe, französisch



Zutaten:

ca. 500 g Gemüsezwiebeln
1 - 2 Zehen Knoblauch
40 g Butter
20 g Mehl (Dinkel/Roggen)
1¼ l Gemüsebrühe
ca. 200 g Reibekäse (Gouda)
4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn)
Pfeffer und Salz

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit gepresstem Knoblauch leicht braun/glasig anbraten.
3. Vom Herd nehmen und Mehl unterrühren. Danach mit der Brühe ablöschen und 20 - 30 Minuten leicht köcheln lassen. Evtl. noch etwas Brühe nachgeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken (Zwiebeln brauchen etwas mehr Salz).
5. Toastscheiben kräftig tosten und in eine entsprechende Auflaufform geben.
6. Die Suppe darauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen
7. Das Ganze in den vorgeheizten Ofen bei ca. 230° Umluft geben und überbacken.

Die Suppe vor dem Servieren mit etwas Grünem garnieren.

Alternativen:

Die Suppe am Tag vorher oder morgens vorbereiten, damit sie etwas Zeit hat, ihr Aroma zu entfalten.

Anstatt nur Gemüsebrühe, kann man auch 1 l Gemüsebrühe und ¼ l trockenen Weißwein verwenden.

Man kann auch einen kleinen Teil der Zwiebeln in etwas Brühe pürieren und dann hinzugeben. Verfeinert den Geschmack.