

Zwiebelsuppe französisch



Zutaten:

ca 500 g Gemüsezwiebel
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 Zwiebel mit gepresstem Knoblauch braun/glasig anbraten.
3. Vom Herd nehmen und Mehl unterrühren. Danach mit der Brühe ablöschen und 20-30 Minuten leicht köcheln lassen. Ev. etwas Brühe nachgeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken (Zwiebel 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. Jetzt in den vorgeheizten Ofen mit 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 sein Aroma zu entfalten.

1 L Gemüsebrühe und ¼ L trockenen Weißwein

Auch gut ist, wenn man einen kleinen Teil der Zwiebel in etwas Brühe püriert und dann hinzugibt.

www.dfg-wismar.de