

GEBUNDENE ZWIEBELSUPPE

25 Minuten, Einfach



Zutaten:

2 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL glattes Mehl, 1l Rind- oder Würfelsuppe, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

1. Zwiebel schälen, fein schneiden und zusammen mit den durch die Knoblauchpresse passierten Knoblauch in Öl hellbraun anrösten.
2. Mehl beifügen, kurz mitrösten.
3. Mit Suppe aufgießen und leicht köcheln lassen – bis die Zwiebel weich ist.
4. Mit Salz und Pfeffer geschmacklich verfeinern.

Tipp: Als Suppeneinlage schmeckt überbackenes Toastbrot sehr gut. Einfach 5 dag Edamer raspeln und mit zwei Dotter sowie eine Prise Salz vermengen. Die Masse dann auf die Toastscheiben streichen und bei 220 Grad 10 Minuten im Rohr überbacken. Käsetoast dann diagonal in Dreiecke schneiden und in die fertige Suppe geben.

4 Portionen - Pro Portion: 236 kcal