



Klassische Zwiebelsuppe

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen 300 g Zwiebeln, gelb Knoblauchzehen 1 St. Butter 100 g Brauner Zucker 1 EL Weizenmehl, Type 405 1 FI Gemüsebrühe 1 L 2 St. Lorbeerblätter, getrocknet Salz Pfeffer, schwarz gemahlen Kümmel, ganz

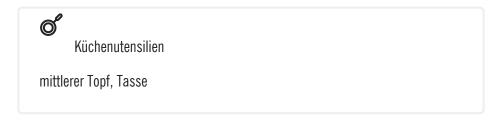
4 Scheiben

50 g

Bauernmildes Brot

Appenzeller

Zubereitung



- 1. Den Ofen auf 200 °C (Oberhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben, mit Zucker bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 10–15 Min. karamellisieren. Das Ganze mit Mehl bestäuben, ca. 2 Min. goldbraun rösten und unter ständigem Rühren mit Brühe aufgießen. Lorbeerblätter hinzugeben und bei niedriger Stufe für 15 Min. köcheln.
- 3. Zwiebelsuppe mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und in feuerfeste Suppentassen verteilen. Jeweils eine Bauernbrotscheibe darauflegen, Käse darüberhobeln und für ca. 5–7 Min. goldbraun überbacken. Klassische Zwiebelsuppe servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g