Vegane Französische Zwiebelsuppe

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	300 g
Knoblauchzehen	2 St.
Margarine, vegan	100 g
Brauner Zucker	1 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Gemüsebrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben
Vemondo Reibegenuss	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Ofen auf 200 °C (Oberhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2.
In einem Topf Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben, mit Zucker bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 5–10 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 ca. 15 Min. köcheln.

3. Zwiebelsuppe mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und in feuerfeste Suppentassen verteilen. Jeweils eine Bauernbrotscheibe darauflegen, Reibegenuss darüberstreuen und für ca. 5–7 Min. goldbraun überbacken. Vegane Zwiebelsuppe servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	474 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	27 g