



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g gelbe Zwiebeln
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl (glatt)
- 250 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Schwarzbrot
- Hartkäse

Zwiebelsuppe



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

Mein persönlicher Tipp

Dieses schnelle Rezept besteht aus Zutaten, die meist vorrätig sind. Auch altbackenes Brot kann gut verwertet werden. Die Suppe wärmt und ist sättigend.



Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Zubereitung

- o Öl und Butter schmelzen, die geschnittenen Zwiebelringe und den blättrig geschnittenen Knoblauch hellgelb darin anrösten.
- o Mit Mehl stauben und gut durchrühren.
- o Mit heißer Suppe und dem Weißwein aufgießen und kernig kochen (ca.10 Min.).
- o Mit Pfeffer und ev. Salz abschmecken.
- o Die Schwarzbrotsscheiben im Ganzen im Backrohr toasten.
- o Den in Scheiben geschnittenen Käse drauflegen und schmelzen lassen.
- o Die Suppe in Portionsteller füllen, die Schwarzbrotsscheiben teilen, in die Suppe geben und mit wenig Paprikapulver bestreuen.
- o Die Suppe heiß zu Tisch bringen.

Quellen:



Friederike Schmitl: *Privatrezept*

