



Klassische Zwiebelsuppe

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	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
Appenzeller	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Tasse

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