



Zwiebelsuppe mit Speckpflaumen



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|------------|
| Gemüsezwiebeln | 5 St. |
| Thymian, frisch | 25 g |
| Butter | 1 EL |
| Sonnenblumenöl | 2 EL |
| Kümmel | 0.5 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Weißwein, trocken | 200 ml |
| Bacon | 4 Scheiben |
| Trockenpflaumen | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Spieße

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf Butter und 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten, Thymian und Kümmel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe ggf. mit Wasser anrühren. Zwiebeln mit Brühe und Weißwein angießen. Die Suppe für ca. 30 Min. auf niedrigster Stufe köcheln.
3. In der Zwischenzeit Bacon-Scheibe halbieren, jeweils eine Pflaume in eine Bacon-Scheibe wickeln und 2 auf einen Holzspieß ziehen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen, Pflaumen im Speckmantel darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Zwiebelsuppe mit Speckpflaumen in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 344 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 11 g |