

Rezept

Französische Zwiebelsuppe

Ein Rezept von Französische Zwiebelsuppe, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Zwiebeln	2 EL Rapsöl
1 EL Weizen-Vollkornmehl	500 ml Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
100 ml trockener Weißwein (ersatzweise 100 ml Gemüsebrühe und 1 TL Zitronensaft)	Salz
1 Msp. gemahlener Kümmel	Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast	1 Lorbeerblatt
1 TL gehackte Petersilie	25 g geriebener Gruyère oder Emmentaler

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin hellbraun dünsten. Das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Wein dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Lorbeer würzen. Aufkochen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.
2. Den Backofen auf 225° (Oberhitze) vorheizen oder den Ofengrill einschalten. Die Brotscheiben in Würfel schneiden. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin rundum knusprig braten. Den Käse und die Petersilie vermischen.
3. Die Suppe in feuerfeste Suppenschalen geben und die Brotwürfel darauf verteilen. Mit der Käse-Kräuter-Mischung bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft ungeeignet) ca. 3 Min. überbacken.