

Rezept

Überbackene Zwiebelsuppe mit Tofu

Ein Rezept von Überbackene Zwiebelsuppe mit Tofu, am 18.06.2026

Zutaten

400 g Zwiebeln	200 g gewürzter Tofu
2 EL Öl	1 Knoblauchzehe
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Kümmel	500 ml kräftig Gemüsebrühe
1/2 Bund Schnittlauch	50 g geriebener Emmentaler
2 ofenfeste Tassen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren, auf die Schnittflächen legen und in dünne Scheiben schneiden. Den Tofu 1 cm groß würfeln.

2. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen, die Zwiebeln hineingeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

3. Den Tofu zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Die Brühe angießen und alles 15 Min. köcheln lassen.

4. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

5. Die Suppe abschmecken und in die ofenfesten Tassen geben. Den Käse aufstreuen, die Suppe im Ofen 5-10 Min. überbacken. Zum Servieren den Schnittlauch daraufstreuen.