

Rezept

Zwiebel-Lauch-Suppe mit Safran

Ein Rezept von Zwiebel-Lauch-Suppe mit Safran, am 16.12.2025

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht)

2-3 Zwiebeln (ca. 250 g)

1 Knoblauchzehe

1 TL Mehl

100 ml Milch

Salz

4-6 Scheiben Baguette (darf vom Vortrag sein)

1 Msp. Safranfäden oder -pulver

1/2 Stange Lauch (die helle Hälfte; ca. 150 g)

1 1/2 EL Butter

1 Schuss Pastis (Anisaperitif; ersatzweise Ouzo, Raki oder 1 kleine Prise gemahlener Anis)

60 g Gruyère oder Bergkäse am Stück

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 ofenfeste Suppenschalen oder kleine Terrinen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen, den Safran hineinrühren und etwas darin auflösen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, den Lauch putzen und gründlich waschen – auch zwischen den Blattschichten. Beides in feine Ringe schneiden oder hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Eine Hälfte davon fein hacken, die andere beiseitelegen.
3. Im Suppentopf die Butter erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Zwiebel- und Lauchringe darin anbraten, dann mit dem Mehl bestäuben und in ca. 5 Min. goldbraun braten, aber nicht zu dunkel werden lassen.
4. Den gehackten Knoblauch kurz mitbraten, dann alles mit dem Pastis ablöschen. Die Safranbrühe zum Gemüse gießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. offen köcheln lassen.
5. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Die Milch in die Suppe gießen, aufkochen und alles ca. 10 Min. offen weiterköcheln lassen. Den Käse grob reiben. Am Ende der Garzeit die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Brotscheiben im heißen Ofen (oben) auf beiden Seiten in 1-2 Min. goldbraun rösten und herausnehmen. Den Ofen noch nicht ausschalten.

7. Die fertige Suppe auf zwei große ofenfeste Suppenschalen oder kleine Terrinen verteilen. Das geröstete Brot mit der übrigen Knoblauchhälfte einreiben und auf beide Schalen verteilen; sie sollen die Suppe möglichst ganz bedecken. Den Käse darüberstreuen.

8. Die Portionen im heißen Backofen (oben) in 8-10 Min. gratinieren, dann mit Pfeffer übermahlen und heiß servieren.