

Französische Zwiebelsuppe mit Käse-Crostinis

Zutaten für 2 Portionen

Für die Zwiebelsuppe

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 240 g rote Zwiebeln - schälen, halbieren und in Scheiben schneiden
- 1 kleine Knoblauchzehe - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 2 EL Bio Margarine (z. B. Bio Alsan oder Alnatura)
- 1 EL Dinkel Vollkornmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Piment
- 1 Prise Kümmel
- 1 kleine Prise Safran
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- ¼ Bund Petersilie - waschen, trockentupfen und fein hacken

Für die Crostinis

- 2 Scheiben Vollkorn-Toast (à 25 g) - in Dreiecke schneiden
- 50 g veganen Reibekäse
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Bio Margarine
- 1 EL vegane Mascarpone (feste Mandelsahne)
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 kleiner Spritzer Apfelessig
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für die Zwiebelsuppe die Margarine in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin zuerst bei mittlerer, dann bei geringer Hitze unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten dünsten.

Das Mehl in ein kleines Sieb geben und über den Topfinhalt stäuben. Unter Wenden kurz mitdünsten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und mit Tamari, Salz, Pfeffer, Kümmel, Piment und Safran würzen. Die Suppe einmal aufkochen, dann auf kleiner Hitze etwa 20 Minuten leicht vor sich hin köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Crostinis zubereiten.

Hierzu den Backofen auf 200 °C Ober und Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Die Margarine in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Brot-Dreiecke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Den veganen Käse zusammen mit der veganen Mascarpone, den Hefeflocken, dem Apfelessig und den Gewürzen zu einer streichfähigen Creme verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Creme auf das geröstete Brot streichen und im Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Wenn die Suppe fertig gekocht ist, die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebelsuppe auf zwei Schüsseln verteilen, mit Petersilie bestreuen und zusammen mit den Crostinis geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 410 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 25 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/franzoesische-zwiebelsuppe.html>