

STAND: JULI 2016

Zwiebelsuppe



Zutaten

1 Portion

200 ml	Fresubin® Energy DRINK Neutral
150 g	Zwiebeln (1 mittelgroße)
10 ml	Sonnenblumenöl (1 EL)
100 ml	Fleischbrühe
20 ml	Sahne, 30 % (2 EL)
20 g	Mehl, Type 405 (2 TL)
15 g	Butter
10 g	Weißbrot
10 g	Emmentaler, 45 %
	Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Kerbel gehackt

Zubereitung

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Öl farblos glasig anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und ca. 10 Min. kochen lassen. Sahne und Fresubin® Energy DRINK Neutral hinzufügen und erhitzen. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen, die Suppe damit binden und abschmecken. Weißbrot tosten und in kleine Croutons schneiden, mit Käse belegen und im Backofen überbacken. Die Suppe damit garnieren.

Tipp

Gießen Sie die Zwiebelsuppe in ein ofenfestes Gefäß, bedecken die Suppe mit einer Scheibe Brot und geriebenem Käse und überbacken das Ganze im Ofen bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Nährwerte pro Portion:

Energie	767 kcal
Eiweiß	20,6 g
Kohlenhydrate	69,8 g
Fett	44,8 g