



# ZWIEBEL- SUPPE

WAHLWEISE MIT LACHSSCHINKEN

## ZUTATEN für 4 Personen

750g Gemüsezwiebeln	Muskatnuss
1 große Karotte	getrockneter Thymian
1 EL Rapsöl	4 dünne Scheiben Vollkornbrot
1 L Gemüsebrühe	100g Parmesan
Salz	
Pfeffer	

## WAHLWEISE MIT LACHSSCHINKEN

100g Lachsschinken

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und die Karotte schälen, sehr fein hacken, in heißem Öl dünsten und mit Brühe ablöschen.
2. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, wenig Muskat und Thymian würzen und 20 Minuten garen.
3. Die Brotscheiben rösten. Den Parmesan reiben.
4. Die Zwiebelsuppe auf Teller verteilen, je eine Brotscheibe darauf legen und mit reichlich Parmesan bestreuen.



## WAHLWEISE MIT LACHSSCHINKEN

5. Den Schinken klein schneiden, in einer Pfanne in heißem Öl unter ständigem Rühren kurz braten und mit dem Brot direkt vor dem Servieren zur Suppe geben.

### TIPP:

Legen Sie die Zwiebeln vor dem Schneiden etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, denn die noch kalten Zwiebelenzyme bilden weniger Schwefelstoffe, die die Augen reizen.

## NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 229 kcal | Eiweiß: 13 g  
Fett: 14 g | Kohlenhydrate: 14 g  
Ballaststoffe: 4 g

## NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 286 kcal | Eiweiß: 20 g  
Fett: 11 g | Kohlenhydrate: 27 g  
Ballaststoffe: 8 g