

Frühlingszwiebel супе



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 250 kcal

Eiweiss: 4 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 6 g

Zutaten für 4 Portionen

6	Frühlingszwiebeln
2 EL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
1 EL	Mehl
1 l	Gemüsebouillon
2 dl	Rahm
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Etwas Frühlingszwiebelgrün in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, und diese an beiden Enden mit dem Messer mehrmals einschneiden. In kaltes Wasser legen und für die Dekoration beiseitestellen. Restliche Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Knoblauch dazupressen. Mit Mehl bestäuben. Bouillon dazugiessen. Suppe 15–20 Minuten köcheln lassen. Rahm dazugeben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit beiseitegestelltem Frühlingszwiebelgrün servieren.