



Zwiebelsuppe mit Geräuchertem

Eine gute Dosis Kümmel in der Zwiebelsuppe schmeckt nicht nur gut, sondern hemmt auch eine übermässige Darmfunktion. Die Zwiebeln sollte gut gekocht werden, damit sie geschmeidig werden. Unterstützt von etwas angedünstem Mehl wird die Suppe danach schön sämig. Knoblauch und Noilly Prat runden die Suppe ab und geräuchertes Fleisch gibt ihr eine würzige Extranote. Dazu schmeckt getoastetes Weissbrot sehr gut.

Zutaten (2 Portionen)

200g	Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
1Tl	Kümmel
15g	Tafelbutter
1Tl	Weissmehl
1dl	Noilly Prat
5dl	Hühnerbouillon
40g	Sauerrahm
100g	Brustspitz, geräuchert und gekocht
	Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel längs zur Schale halbieren und zu nicht zu dünnen Scheiben schneiden. Knoblauch grob hacken. Brustspitz zu kleinen Würfeln oder Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Kümmel in Butter dünsten bis die Zwiebel glasig ist. Mehl zugeben und vermischen, weitere 2-3 Minuten dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und aufkochen. Bouillon und Brustspitz zugeben und 25-30 Minuten köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind. Sauerrahm einrühren und nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.





