



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Französische Zwiebelsuppe

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Zwiebeln
- fettreduzierter Käse
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 L Wasser
- 4 kleine Scheiben Weißbrot
- Pfeffer
- 40 g geriebener Emmentaler

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Französische Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett 19,3 g Kohlenhydrate 6,6 g Eiweiß 173 kcal Brennwert

Französische Zwiebelsuppe

1. Zwiebeln vorbereiten:

500 g Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

2. Suppe ansetzen:

In einem Topf 1 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und zum Kochen bringen.

Für die Brühe 1 Liter Wasser aufkochen, 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und die Brühe zu den Zwiebeln geben.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

3. Überbacken:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 kleine Scheiben Weißbrot toastsen.

Die Suppe mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer abschmecken und in feuerfeste Suppentassen füllen.

Je 1 Scheibe Toast und etwas geriebenen Käse darauflegen.

Im Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Tipp: Ein schnelles, klassisches Gericht – ideal, wenn Gäste spontan kommen. Die Suppe schmeckt nicht nur köstlich, sondern sieht auch schön rustikal aus.