



## Kräftige Zwiebelsuppe mit Austernpilzen

auf Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln



30-40min



2 Personen

Suppe auf Püree? Na klar, warum eigentlich nicht? Schließlich ist eine Suppe irgendwie ja fast wie eine Sauce ... Außerdem lieben wir das Zusammenspiel verschiedener Konsistenzen, und das ist in diesem Fall definitiv gegeben: Als Basis dient ein herzhaftes, grobes Kartoffelpüree mit Petersilie und Hefeflocken, das mit einer würzigen Brühe übergossen wird. Darin sind leckere Zwiebeln und feine Austernpilze zu finden. Köstlich!

### Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 125g Austernpilze
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Röstzwiebeln <sup>1</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 455kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 12.8g

1

### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

4

### 4. Suppe köcheln

Die **Pilze** und die **Knoblauchscheiben** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und 2-3Min. mitbraten, dann mit 2TL Essig und 400ml heißem Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** und die **Thymianblättchen** einrühren und die **Suppe** 7-8Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.

2

### 2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze ca. 5Min. abgedeckt weich braten. Mit 1 Prise Zucker bestreuen und die **Zwiebeln** 1-2Min. weiterbraten, bis sie zu karamellisieren beginnen.

5

### 5. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl, **50ml Kochwasser**, den **Hefeflocken** und dem **gewürfelten Knoblauch** zu einem groben **Püree** stampfen, falls nötig mehr **Kochwasser** zugeben und das **Püree** mit Salz abschmecken. **¾ der Petersilie** unterheben. Das **Püree** mit der **Zwiebel-Pilz-Suppe** übergießen und mit der **restlichen Petersilie** und den **Röstzwiebeln** garniert servieren.

3

### 3. Zutaten vorbereiten

**1 Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Große **Pilze** in kleinere Stücke zupfen. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen.

6

### 6. À la française

Eine richtige französische Zwiebelsuppe wird meist im Ofen mit Baguette und Käse überbacken. Das gestaltet sich in diesem Fall ein bisschen schwierig - aber etwas geriebener, schmelzender Käse würde sich auf dem Püree samt Süppchen dennoch nicht schlecht machen. Unser Tipp: Gruyère, am Stück gekauft und selbst gerieben, gibt ein tolles würziges Aroma.