



Kräftige Zwiebelsuppe mit Austernpilzen

auf Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln



30-40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 250g Austernpilze
- 20g Petersilie & Thymian
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Hefeflocken
- 2 Pck. Röstzwiebeln ¹
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 476kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 61.7g, Eiweiß 12.9g



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. **200ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Suppe köcheln

Die **Pilze** und die Knoblauchscheiben zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und 2-3Min. mitbraten, dann mit 1EL Essig und 700ml 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. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem großen Topf mit 2EL 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. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl, **75ml 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. Zutaten vorbereiten

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



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.