



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Französischen Zwiebelsuppe** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Französische Zwiebelsuppe

- 500 g Zwiebeln
- fettreduzierter Käse
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 L Wasser
- 4 kleine Scheiben Weißbrot
- Pfeffer
- 40 g geriebener Emmentaler

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

Französische Zwiebelsuppe: 500 g Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einem Topf 1 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Zwiebeln mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und zum Kochen bringen.

Für die Brühe 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, 1 EL **GEFRO Suppe** dazugeben, die Brühe dazugießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.

Backofen auf 200°C vorheizen, 4 kleine Scheiben Weißbrot tosten. Die Suppe mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer abschmecken und in feuerfeste Suppentassen füllen. Auf die Suppe 1 Scheibe Toast und etwas geriebenen Käse geben. Anschließend die Suppe im Ofen überbacken bis der Käse goldbraun ist.

Tipp: Ein tolles, superschnelles Gericht für Gäste, die überraschend kommen... Diese Suppe schmeckt nicht nur lecker, sie sieht auch gut aus. Heiß servieren!