



BROT SUPPE

25 Minuten, Einfach



Zutaten:

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Öl zum Anbraten, 1 l Rind- oder Würfelsuppe, 10 dag Schwarzbrot (entrindet), 1/8 l Sauerrahm, Salz, Pfeffer

1. Zwiebel schälen, fein würfeln und kurz anrösten. Geschälten und durch eine Knoblauchpresse gedrückten Knoblauch beifügen, mitrösten.
2. Mit Suppe aufgießen, Schwarzbrot hinzufügen und aufkochen lassen.
3. Mit Hilfe eines Schneebesens glattrühren. Sauerrahm hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Die Rinde des Schwarzbrottes in Form von Croutons als Suppeneinlage verwenden (Rinde in kleine Würfel schneiden und entweder im Backrohr bei 200° 10 Minuten backen oder in einer Pfanne mit ein wenig Öl rösten).

4 Portionen - Pro Portion: 205 kcal