



## Zwiebelsuppe mit Rosmarintomaten und karamellisierten Schalotten

### Zutaten (für vier Portionen):

150 g Zwiebelwürfel  
3 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Maismehl  
600 ml Gemüsebrühe  
80 ml Kochsahne  
3 EL Sauerrahm  
1/2 TL feine Knoblauchwürfel  
Salz, Pfeffer

### Topping:

100 g Schalottenringe  
1 EL Öl  
1/2 TL braunen Zucker  
1 TL Limettensaft  
2 Msp. Chiliflocken  
1 gehäufte TL feine Blättchen von frischem Kurkuma  
4 Stängel Thymian evtl. mit Blüte

Würfel von abgezogener, entkernter Tomate  
1 TL gehackter Rosmarin  
1 EL Olivenöl

### Zubereitungszeit (circa 35 Minuten)

Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Maismehl einrühren, mit Gemüsebrühe und Kochsahne aufgießen und circa zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Knoblauch zugeben, kurz ziehen lassen. Vom Herd nehmen, den Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne mit Öl auspinseln und Schalottenringe darin kurz angehen lassen. Mit dem Zucker bestreuen und so etwas karamellisieren. Limettensaft und die Kurkumablättchen hinzufügen. Tomaten mit Rosmarin und Olivenöl vermengen.

Suppe in Tellern verteilen und die Schalotten in die Mitte geben. Kurkuma, Tomaten und Thymian ringsum verteilen und mit Pfeffer aus der Mühle oder Chiliflocken verfeinern.

### Nährwerte pro Portion:

284 kcal - 23 g Fett - 3 g Eiweiß - 19 g Kohlenhydrate - 2 BE

**Dieses Gericht ist eifrei und glutenfrei.**