



ZWIEBELSUPPE MIT DINEKLSCHROT (HILDEGARD VON BINGEN)

Zutaten (4 – 6 Personen):

50 dag Zwiebeln, 3 dag Butter, 1 l Suppe, Salz,
4 dag Dinkelschrot, 2 TL Majoran, , Galgant, 1 Prise Zucker,
3 EL herber Weißwein, 3 EL Sauerrahm, 3-4 Dinkelbrot-Toastscheiben in Würfel,
3-5 dag Reibkäse (nicht bei Fieber)
2 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln in Scheiben schneiden, in Butter anbräunen.
- Dinkelschrot begeben und mitrösten, mit Suppe aufgießen.
- 15 Minuten kochen lassen.
- abseihen (beides aufbewahren!!).
- Rohr auf Grillen stellen und sehr heiß vorheizen.
- Sauerrahm, Wein und Kräuter unterrühren
- Toastbrot in gefällige Scheiben schneiden und in Butter rösten.
- Zwiebel-Dinkelschrotreste auf die Brotscheiben verteilen, auf die angerichtete Zwiebelsuppe legen, mit Käse und Mutterkümmel überstreuen,
- drei Minuten sehr heiß überbacken, mit Petersilie bestreut rasch servieren.

TIPP: Bei fieberhafter Erkältung!