

Curry-Zwiebelsuppe mit Avocado-Crostinis

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Curry
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Avocado
- 8 Scheiben Vollkornbaguette
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. In Olivenöl anbraten, bis sie hellbraun sind. Mit Weißwein und Brühe auffüllen, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Curry, Pfeffer und Salz würzen.

Avocado teilen, entkernen, das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben. Zitronensaft zur Avocado geben und Baguette toasten. Knoblauch schälen und Baguette einreiben, den Rest zur Avocado pressen, die Masse mit einer Gabel mischen und zerdrücken, salzen und pfeffern. Baguettescheiben mit der Avocadocreme bestreichen und zur Suppe reichen.

Quelle Rezept:

Dagmar von Cramm: Ab 50 IN FORM, Stiftung Warentest, 2011, S. 139



Gesund essen, besser leben.