



BASLER MEHLSUPPE

Zutaten

- 150 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 2 EL (20 g) Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 200 ml Rotwein (optional)
- Salz, Pfeffer
- 4 ML = 68 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt ca.
1 Liter,
4 Portionen

Zubereitung

Mehl in einer Bratpfanne dunkel rösten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel hacken und im Rapsöl andünsten. Mehlmischung wieder hinzugeben und gut verrühren (es entstehen ansonsten Klumpen). Bouillon zugeben und die Suppe 40 Minuten kochen lassen. Wein zugeben und erneut 10-15 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. 5-10 Minuten abkühlen lassen (auf Esstemperatur) und Moltein unterrühren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie: 309 kcal
Protein: 13 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 36 g