

## Schnelle Zwiebel-Suppe

### Zutaten für 1 Person:

|        |             |
|--------|-------------|
| 2      | Zwiebeln    |
| 1 TL   | Rapsöl      |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| ½ TL   | Thymian     |

Optional Vollkornbrot

### Zubereitung:

- ☺ Zuerst Zwiebel schälen und in Streifen schneiden
- ☺ In einem Topf das Öl erhitzen.
- ☺ Zwiebeln bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln gut gebräunt sind.
- ☺ Thymian zugeben und kurz mitdünsten.
- ☺ Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- ☺ Auf Wunsch die Suppe pürieren.
- ☺ Optional mit Brot genießen.

### Gutes für den Darm: Zwiebeln

Zwiebeln können weit mehr, als einem Gericht Geschmack zu geben. Sie sind ein wahres Powerfood für unser Immunsystem und unseren Darm. Durch ihre ätherischen Öle und Scharfstoffe wirken sie antibakteriell und schleimlösend. Zudem enthalten Zwiebeln jede Menge Präbiotika, wie Inulin und Oligofruktose, die unseren Darmbakterien als Futter dienen. Die viele Antioxidantien helfen oxidativen Stress zu reduzieren.

Ob als Suppe, Chutney oder Ofengemüse, Zwiebeln sind vielseitig einsetzbar – auch in größeren Mengen. Zudem lassen sie sich lange lagern und sind damit ein tolles Basis-Lebensmittel, das man immer zu Hause haben kann. Hierfür sollte es lediglich dunkel und kühl sein. Allerdings vertragen sie keine Plastikverpackung, da sie Luft benötigen um nicht zu schimmeln. Wenn sich grüne Stellen bilden, sollten diese entfernt werden.