

Frühlingsrezept

Suppen

Grüne Drachensuppe mit Feuerbrot

Zutaten für 2 Portionen Suppe	Zutaten für 6 Stück Brötchen:
1 kleine Zwiebel	5 g frische Hefe bzw. ½ Pkg. Trockenhefe
1 mehliger Erdapfel	100 ml lauwarmes Wasser
50 g Bärlauch	1 EL Olivenöl
1 TL Rapsöl	1 EL gehackter Rosmarin
200 ml Wasser	100 g Mehl (universal)
3 EL Milch	100 g Weizen-Vollkornmehl

Zubereitung der Suppe

- 1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Erdapfel schälen und in Würfel schneiden. Anschließend den Bärlauch gründlich waschen und klein schneiden.
- 2 Rapsöl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Bärlauch und Erdapfel dazugeben und kurz mit anbraten.
- 3 Wasser dazu gießen und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer gut pürieren. Anschließend mit Milch verfeinern.



Frühlingsrezept



Zubereitung der Brötchen

- 1** Die Hefe mit lauwarmem Wasser verrühren und mit Olivenöl und Rosmarin vermengen.
- 2** Hefemischung und Mehle in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten (der Teig soll sich vom Schüsselrand lösen). Teig zu einer Kugel formen und in die Schüssel legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 3** Das Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- 4** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 – 4 Minuten durchkneten und in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einer runden Kugel formen und daraus kleine Stangerl, Weckerl oder Semmeln bilden. Die Teiglinge mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem Messer leicht einritzen. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.
- 5** Die Brötchen auf der mittleren Schiene 15 – 20 Minuten (je nach Gebäckgröße) backen.
- 6** Die Brötchen aus dem Rohr nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Nach Belieben können die Brötchen z. B. mit Oliven (mittels Pürierstab zerkleinern), Zitronenschale (unbehandelt) oder Thymian (anstelle des Rosmarins) verfeinert werden.