

Vegetarische Rezepte

Basensuppe Mit Dinkelfladen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Dinkel, Gemüse, Getreide, Suppe, Vegetarisch

		Basensuppe:	
200 g	Kartoffeln		Gemüsebrühwürfel
100 g	Sellerie	2 Essl.	Butter
100 g	Karotten	4 Essl.	Sahne
100 g	Zucchini oder Lauch	1	Msp. Muskatnuss, frisch gerieben
1,50 Liter	Gemüsebrühe (*) oder - Wasser mit	2 Essl.	frische Gartenkräuter Kürbiskernöl
		Dinkelfladen:	
250 g	Dinkelmehl, fein gemahlen		Meersalz
1/4 Liter	Mineralwasser mit - Kohlensäure		Anis, Kümmel gemahlen (je - nach Geschmack)

(*) Grundrezept: 500 g kochfertiges Gemüse + 1,5 l Wasser

Basensuppe:

Alle Zutaten klein schneiden, in kaltes Wasser geben und 30-40 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Anschließend im Mixer pürieren, dann die Gartenkräuter und die Butter mit pürieren; zum Schluss die Sahne dazugeben. Die Suppe im Teller mit einem halben Teelöffel Kürbiskernöl verzieren.

Dinkelfladen:

Das Dinkelmehl mit Mineralwasser verrühren, den Teig würzen und mit Hilfe eines Esslöffels auf Backpapier (oder eingefettetes Backblech) auftragen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Fladen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 15-20 Minuten backen, mit einer Spachtel umdrehen und nochmals ca. 10-15 Minuten backen. Dann auf einem Gitterrost erkalten lassen.

Als Ergänzung können noch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Zwiebeln, Knoblauch, Sauerkraut oder Rinderschinken verwendet werden.