



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

## Linsensuppe mit Peperoncino-Fladen

### Zutaten

Für 4 Personen

pro Person ca. 1530 kJ/366 kcal

### FLADEN

100 g Weissmehl

¼ TL Salz

40 g Butter, in Stücken, kalt

1 roter Peperoncino, entkernt, gehackt

½ dl kaltes Wasser

wenig Fleur de Sel

### SUPPE

wenig Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1½ TL gemahlener Koriander

1½ TL Kreuzkümmel

150 g Rüebli

(z. B. Pfälzerrüebli),

evtl. längs halbiert, in

ca. 5 mm dicken Scheiben

100 g Stangensellerie,

in ca. 5 mm dicken Scheiben

2 TL Tomatenpüree

1,2 Liter Gemüsebouillon

200 g braune Linsen

(z. B. Slow-Food-Linsen

la lentille blonde de

Saint-Flour\*)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 55 Minuten

Kühl stellen: ca. 30 Min.

Backen: ca. 10 Min.

### Zubereitung

**FLADEN:** Mehl und Salz

in einer Schüssel mischen,

Butter begeben, von Hand

zu einer krümeligen Masse

verreiben. Peperoncino

daruntermischen. Wasser

dazugiessen, rasch zu einem

weichen Teig zusammen-

fügen, nicht kneten. Teig

flach drücken, zugedeckt

ca. 30 Min. kühl stellen.

**Formen:** Teig in 8 Stücke

teilen, auf wenig Mehl zu

hauchdünnen Ovalen aus-

wallen. Fladen auf ein mit

Backpapier belegtes Blech

legen, mit Salz bestreuen.

**Backen:** ca. 10 Min. in

der Mitte des auf 200 Grad

vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, auf einem

Gitter auskühlen.

**SUPPE:** Butter warm

werden lassen. Zwiebel und

Knoblauch andämpfen,

Gewürze kurz mitdämpfen.

Rüebli, Sellerie und

Tomatenpüree begeben,

ca. 2 Min. weiterdämpfen.

Bouillon dazugiessen, Linsen

begeben, aufkochen. Hitze

reduzieren, zugedeckt

ca. 30 Min. köcheln. Linsen-

suppe würzen.

Suppe anrichten, Fladen

dazu servieren.

\* Erhältlich in grösseren  
Coop-Supermärkten.



### Gut zu wissen

## Fladenbrot – die älteste Brotart der Welt



**Susanne Stalder**  
Fachstelle  
Ernährung

am weitesten verbreitete Brotart. In verschiedenen Ländern gibt es die unterschiedlichsten Variationen von Fladenbrot. Aus Indien ist vor allem das weiche Naan bekannt, aus Mexiko kennen wir die dünnen Tortillas und aus Italien die Focaccia und Piadina. Ob dünn und knusprig oder luftig mit Hefe gebacken, mit verschiedenen Gewürzen oder wie im Rezept mit Peperoncino, der Fantasie sind bei der Zubereitung kaum Grenzen gesetzt.

Das Fladenbrot, mit den Grundzutaten Mehl und Wasser, gibt es schon seit mindestens 7000 Jahren. Bei den Ägyptern und Sumerern wurde Fladenbrot als Getreidebrei auf Stein gebacken.

Nach Europa kam es erst 2000 Jahre später und ist heute weltweit gesehen die

### Der passende Wein Viognier Pays d'Oc IGP Aigle Noir, 2012

**Preis:** Fr. 11.90/75 cl

**Herkunft:** Frankreich

**Region:** Languedoc/  
Roussillon

**Rebsorte:** Viognier

**Genussreife:**

1-2 Jahre ab Ernte

**Erhältlich:** in grösseren

Coop-Verkaufsstellen

oder unter:

link

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

