



Randensuppe mit Spinat-Feta-Focaccia

Hauptspeise
Für 4 Personen

FOCACCIA

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Weissemehl
½ EL Salz
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
3 dl Wasser
2 EL Olivenöl
180 g Feta, zerbröckelt
75 g Spinat, grob gehackt
1 EL Olivenöl
1 TL grobkörniges Meersalz

SUPPE

2 EL Butter
2 EL Weissemehl
½ TL Zimt
7 dl Gemüsebouillon
1 kleine gekochte Rande (ca. 150 g), in Würfeli
100 g saurer Halbrahm
2 EL Randensprossen

FOCACCIA: Mehle, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

Spinat und ¾ des Feta darunterkneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl oval ca. 2 cm dick auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der Oberfläche mit den Fingern Löcher eindrücken, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

SUPPE: Butter schmelzen, Mehl und Zimt unter Rühren ca. 2 Min. dünsten. Bouillon dazugießen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. Sauren Halbrahm darunterrühren, Randen begeben, nur noch heiss werden lassen. Suppe anrichten, mit restlichem Feta und Randensprossen garnieren. Spinat-Feta-Focaccia dazu servieren.

Speck-Champignons-Fougasses

Beilage
Ergibt 4 Stück

80 g Speckwürfeli
100 g weisse Champignons, geviertelt, in Scheibchen
½ TL Kräutersalz
wenig Pfeffer
300 g Weissemehl
1½ TL Kräutersalz
½ TL Zucker
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
2 dl Wasser

Speck in beschichteter Bratpfanne ca. 2 Min. langsam knusprig braten. Pilze begeben, im austretenden Fett ca. 2 Min. mitbraten. Speck-Pilz-Masse auskühlen, würzen. Mehl, Salz, Zucker und Hefe mischen, Wasser begeben, ca. 10 Min. zu einem weichen, glatten Teig kneten. Speck-Pilz-Masse darunterkneten, wenn nötig wenig Mehl

begeben. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig in 4 Portionen teilen, ca. 1½ cm dick in Blattform flachdrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teigstücke 1x längs sowie rechts und links des Einschnitts mehrmals leicht schräg einschneiden. Teigstücke leicht auseinanderziehen, sodass sich die Einschnitte öffnen. Teigstücke mit wenig Mehl bestäuben.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Passt zu: Randensuppe oder Linsensalat mit Avocado-Mango-Fächer.

Tipp: abgeriebene Schale einer Bio-Orange zur Speck-Pilz-Masse geben.

