

Rollgerstensuppe

Zutaten:

- 150 g Rollgerste
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 L Gemüsefond
- 2 Karotten
- 2 Erdäpfel, festkochend
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Zum Garnieren frische Kräuter

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und kurz in heißem Öl andünsten. Anschließend die Rollgerste dazugeben, mitrösten und mit 1 l Gemüsefond aufgießen und aufkochen lassen.

Inzwischen die Karotten und Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie würzen.

Die Suppe köcheln lassen, bis die Gerstenkörner weich sind. Ist die Suppe zu dick, etwas Fond nachgießen, abschmecken und mit frisch gehackten Kräutern servieren.

Fastenbeugel

Zutaten:

- 900 g Weizenmehl Type 700, glatt
- 100 g Roggenmehl Type 960
- 250 ml Wasser
- 250 ml Milch, warm
- 30 g Germ
- 25 g Salz
- 1 El Honig
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 TL Salz, grob

Alle Zutaten 5 Minuten in der Küchenmaschine zu einem festen Teig kneten und abgedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, in 50 g schwere Teigstücke auswiegen. Jedes Teigstück zu einem Strang wälzen und zu einem Beugel formen.

In einem Topf reichlich Wasser mit Salz erhitzen. Die Beugel in Salzwasser nacheinander einlegen, bis diese aufschwimmen. Mit einem Lochschöpfer herausnehmen und auf ein Backblech legen.

Mit Kümmel und groben Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 230 Grad knusprig backen.