

Mediterrane Suppen

Inspiziert von der Mittelmeerküche zeigen wir Ihnen köstliche Suppen, die sich einfach zubereiten lassen und garantiert nicht schwer im Magen liegen – voll gepackt mit frischem Gemüse, cremig-zart oder gut gekühlt. Und passend dazu gibt's mediterrane Brote!

Gemüse-Bouillabaisse

sehr aromatisch

Für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 300 g Möhren ♦ 500 g festkochende Kartoffeln ♦ 400 g Fenchel ♦ 3-4 EL Olivenöl ♦ 1 TL Fenchelsamen ♦ 1 Msp. gemahlene Nelken ♦ 4 Lorbeerblätter ♦ 1,5 l Gemüsebrühe ♦ 400 g grüne Bohnen ♦ 0,1 g gemahlener Safran ♦ 3 Zweige Thymian (alternativ: 1 TL getrockneter Thymian) ♦ 6 Zweige Oregano (alternativ: 1 EL getrockneter Oregano) ♦ 400 g Tomaten (alternativ: 1 Dose stückige Tomaten à 400 g) ♦ 1 Bio-Orange ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Bund glatte Petersilie

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Öl in großem Topf erhitzen. Gesamtes Gemüse zugeben und mit Fenchelsamen, gemahlene Nelken und Lorbeerblättern unter Rühren ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen.

2. Inzwischen Bohnen putzen, waschen, in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden und mit Safran zur Suppe geben. Aufkochen und weitere 20-25 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf kochen, bis Bohnen weich sind. Inzwischen Thymian und Oregano kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zur Suppe geben. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, 30 Sekunden ziehen lassen, abgießen, häuten, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch ca. 2 cm groß würfeln, zur Suppe geben und mitkochen lassen.

3. Orange heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Orange halbieren und Hälften auspressen. Suppe mit Orangensaft und Hälfte des Schalenabriebs verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Lorbeerblätter herausnehmen und Suppe mit Petersilie und Orangenschalenabrieb bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 416 kcal, 1740 kJ, 12 g EW, 46 g KH, 20 g F,

Gefüllte Fladenbrote nach französischer Art (Fougasse)

knusprig

Für 8 Fladenbrote

500 g Weizenmehl Type 550 ♦ 1 TL Salz ♦ 1 P. Trockenhefe ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 75 g grüne Oliven ohne Stein ♦ 150 g Crème fraîche ♦ 4 TL getrocknete Kräuter der Provence ♦ **Außerdem:** Mehl für die Arbeitsfläche ♦ Backpapier ♦ 1 EL Olivenöl und 1 TL getrocknete Kräuter der Provence für die Glasur ♦ **Auf Wunsch:** Thymianblättchen und -blüten für die Garnitur

1. Mehl in Schüssel mit Salz und Hefe mischen, ca. 300-350 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und alles mit den Händen ca. 5 Minuten zu glattem Teig verkneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Abgedeckt an warmem Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Oliven in Sieb abtropfen lassen und klein würfeln. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, in 8 Portionen teilen und jeweils ca. 0,5 cm dick zu ovalen Fladen ausrollen. Untere Hälften mit je 1-2 TL Crème fraîche bestreichen und mit je einem Achtel der Oliven und ½ TL Kräuter bestreuen. Obere Hälfte über untere klappen, Ränder gut festdrücken und Fladen 4 Mal tief einschneiden. Löcher mit Fingern ausdehnen. Fladen auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen, abdecken und an warmem Ort ca. 10-15 Minuten gehen lassen. Fladen mit Olivenöl bestreichen und mit Kräutern bestreuen. Ca. 25 Minuten backen. Auf Wunsch mit Thymianblättchen und -blüten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + 55 Minuten Wartezeit + 25 Minuten Backzeit

Pro Fladen: ca. 324 kcal, 1360 kJ, 8 g EW, 47 g KH, 12 g F, 4 BE

AUCH LECKER: Statt der Oliven schmeckt auch eine Füllung aus getrockneten Tomaten und Parmesan. Dazu 12 getrocknete Soft-Tomaten ca. 0,5 cm groß würfeln, 100 g Parmesan fein reiben und beides auf der Crème fraîche verteilen.