

# Erbsen-Feta-Suppe und Dinkel-Zwiebel-Brötchen



## So wird's gemacht:

**Für die Brötchen:** Zwiebeln fein hacken, Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebeln mit den Gewürzen von allen Seiten rösten. Hefe mit dem Honig und lauwarmen Wasser verrühren und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Nun 540g Mehl, Buttermilch, sowie die etwas abgekühlten Zwiebeln und die restlichen Teigzutaten zu dem Hefegemisch geben, gut verkneten bis ein homogener Teig entsteht. Sollte dieser zu klebrig sein, mehr Mehl hinzufügen. Mit dem 1EL Olivenöl rundum einreiben. Abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Brötchen mit der Eigelb-Milch einpinseln, mit Sesam und/oder Pfeffer bestreuen. Brötchen in den Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind, backen.

**Für die Suppe,** das Gemüse vorbereiten und in Stücke schneiden. 2EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Lauch, Möhren, Zwiebel und Sellerie sowie die Hälfte der grünen Erbsen und die Hälfte der Kichererbsen in den Topf geben, mit der Brühe ablöschen und köcheln lassen bis die Möhren sehr weich sind (30-40 Minuten etwa). Nach Belieben pürieren, den Feta zerbröseln (Etwas Feta zur Dekoration beiseitelegen) und hinzufügen und gut umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen. Suppe dickt noch einmal ein, nach Belieben Wasser hinzugeben, restliche Erbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit den Brötchen und etwas zerbröseltem Feta on top sowie etwas Kürbiskernöl servieren.

Brötchen lassen sich gebacken und ungebacken einfrieren. Wenn gebacken, dann mit etwas Wasser beträufeln und bei 130°C erneut backen und warm servieren.

## Einkaufsliste:

### Dinkel-Zwiebel-Brötchen

7g Trockenhefe oder 25g frische Hefe,  
540-600g Dinkelmehl (Typ 1050)  
50ml lauwarmes Wasser  
200 ml Buttermilch  
1 EL Honig  
60g Butter  
1 Ei  
1TL Salz  
3 rote Zwiebeln  
1TL Knoblauchpulver  
1EL Butter  
1TL schwarzen Pfeffer  
1TL Salz  
1 TL gehackten Rosmarin  
1EL Olivenöl

### Außerdem:

1Egelib  
1EL Milch  
Etwas schwarzen Pfeffer und/oder Sesam

### Suppe:

3 Möhren  
2 Stangen Lauch  
1 große Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 daumengroßes Stückchen Sellerie  
500g grüne Erbsen  
500g Kichererbsen  
50ml Olivenöl  
20ml Kürbiskernöl  
50g Butter  
500ml Gemüsebrühe  
200g Feta  
Schwarzer Pfeffer  
2TL Paprikapulver  
1EL Balsamico  
Meersalz  
1EL gehackte Petersilie