

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Montag, 26.08.2019**

**Maissuppe mit Kräutern und  
Dinkelstangen (Seelen)**

**Für 4 Personen**

**Zutaten:**

**Für die Dinkelstangen (Seelen)**

250g Dinkelmehl (Type 630)  
250 g Weizenmehl (Type 550)  
0,25 Würfel Hefe, frisch  
350 ml Wasser, kalt, ca.  
2 TL Salz  
Kümmelsamen  
Meersalz

**Für die Suppe**

5 Maiskolben  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
50 g Butter  
800 ml Wasser oder Gemüsebrühe  
Salz  
0,5 Bund Petersilie  
0,5 Bund Koriander (oder Kerbel)  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Crème fraîche  
0,5 Bio-Zitrone, Saft und Schale davon



**Zubereitung**

1. Für die Dinkelstangen die beiden Mehlsorten, Hefe, Wasser und Salz zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten.
2. Den Teig in eine Schüssel geben und ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig herausnehmen, verkneten und die Ränder nach unten einschlagen, sodass eine Wölbung entsteht. Der Teig sollte aussehen, wie eine große Dampfnudel.
4. Den Teig erneut abdecken und weitere ca. 45 Minuten gehen lassen.
5. Den Teig in einem Schwung auf ein leicht angefeuchtete Arbeitsfläche geben, ohne ihn nochmals zu kneten.
6. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig ca. 4-8 Stränge portionieren (je nach Vorliebe), ebenfalls ohne kneten
7. Die Stangen mit etwas Abstand auf ein oder zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.
8. Abdecken, die Oberfläche mit etwas Wasser bestreichen und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.
9. Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen. Ein Schälchen mit Wasser auf den Backofenboden stellen.



10. Die Teigstangen erneut mit etwas Wasser benetzen, mit grobem Meersalz oder Kümmel bestreuen.
11. Teigstangen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf Ober- und Unterhitze schalten, ohne die Temperatur zu verändern.
12. Inzwischen für die Suppe die Maiskolben abbrausen und die Körner vom Kolben schneiden.
13. Knoblauch abziehen und fein hacken.
14. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Maiskörner darin andünsten.
15. Wasser zugeben, mit Salz würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Mais weich ist.
16. Die Suppe pürieren und (nach Belieben durch ein Sieb geben) und erneut abschmecken.
17. Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen und fein schneiden.
18. Crème fraîche mit Kräutern, Zitronensaft und Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
19. Seelen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.
20. Die Suppe erneut abschmecken, mit den Seelen anrichten und servieren.

**Tipp:** Als Einlage für die Suppe eignen sich gebratener Speck oder Räucherfisch.