



Grov ærtesuppe med gurkemejebrød og creme fraiche

Middag i Lynghuset,
bo- og dagtilbud,
Nordvest

Grov ærtesuppe med gurkemejbrød og creme fraiche

4 personer

Gurkemejbrød (2 brød)

Rør gær, gurkemeje og salt ud i vandet i skålen til røremaskinen. Kom hvedemel, durumhvede og 5-kornsblanding i lidt ad gangen. Kør på lav hastighed indtil dejen hænger sammen og er glat og smidig. Lad dejen hvile til den er dobbelt i størrelse – det tager ca. 30 min.

Kom dejen ud på bordet og slå dejen ned og form to aflange brød. Kom brødene på en bageplade med bagepapir og lad dem hæve i 25-30 min. Varm ovnen op til 200 grader og bag brødene i cirka 25-30 min. til de er flot gyldne.

Grov ærtesuppe

Hak løg og hvidløg groft og rist dem i olivenolie til de er glasklare. Det tager 3-4 min. Tilsæt ærterne og grøntsagsbouillon, kog hurtigt op og blend suppen – du kan fint bruge en stavblender. Riv ingefæren fint og kom den i suppen sammen med citronsaft. Smag til med salt og peber. Server med creme fraiche og gurkemejbrød.

Ingredienser

Gurkemejbrød

35 g gær
1 spsk. gurkemeje
½ spsk. salt
500 dl lunken vand
500 g hvedemel
135 g durumhvedemel
135 g 5-kornsblanding

Grov ærtesuppe

1-2 løg, ca. 100 g
2-3 fed hvidløg
50 g olivenolie
7,5 dl grøntsagsbouillon
800 g ærter fra frost
3 cm frisk ingefær, fintrevet
Saften fra en citronsaft
Salt og peber
100 g 18 % creme fraiche



Denne opskrift er et eksempel på den mad, vi serverer i vores institutioner i Københavns Kommune. Her har vi velsmag, sundhed, klima og økologi på menuen. Maaltider.kk.dk