**Rote Bete Suppe mit Hanfmilch und Maronen-Foccacia**

 4 Portionen ca. 60 Minuten

4 Portionen

 

**Rote Bete Suppen:**

1. Für die cremige Hanfmilch die Hanfsamen mit Wasser in einem Hochleistungsmixer oder Thermomix so lange mixen bis eine weiße Flüssigkeit entsteht (kleinere Hanfsamenstückchen sind normal). Am besten eine kleine Menge von der Hanfmilch zum späteren Garnieren beiseitestellen.

2. Die Rote Bete schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in Würfeln in Öl im Topf anschwitzen, anschließend die Rote Bete und die gepresste Knoblauchzehe mit anbraten. Auch der Thymian kann mit angebraten werden. Während des Anbratens das Gemüse schonmal etwas salzen.

3. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und zum Topf hinzufügen. Das Gemüse mit einem Schuss Balsamico Essig ablöschen, Gemüsebrühe Pulver und die Hanfmilch hinzugeben. Ggf. noch etwas Wasser nachgeben, falls das Gemüse nicht ganz bedeckt ist.

4. Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen oder bis die Rote Bete leicht zu zerdrücken ist. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren. Dies ist auch mit einem Hochleistungsmixer gut möglich.

5. Die Suppe direkt mit einem Schuss der Hanfmilch und Hanfsamen zur Deko servieren.

**Maronen-Foccacia:**

In einer mittelgroßen Schüssel Wasser, Hefe und Honig verrühren, um sie aufzulösen. In einer sehr großen Schüssel Mehl und Salz vermischen und dann Hefemischung und Olivenöl hinzufügen. Mit einem Gummispatel umrühren, bis es gerade eingearbeitet ist, dann die Seiten der Schüssel sauberkratzen und mit Plastikfolie abdecken. Bei Raumtemperatur 12 bis 14 Stunden lang gären lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat.

Verteilen Sie 2 bis 3 Esslöffel Öl gleichmäßig auf einem Backblech mit einem Rand von 46 x 33 cm (18 x 13 Zoll). Wenn der Teig fertig ist, lösen Sie ihn mit einem Spatel oder Ihrer Hand von den Seiten der Schüssel, falten Sie ihn vorsichtig zusammen und gießen Sie ihn dann in die Form. Weitere 2 Esslöffel Olivenöl über den Teig gießen und vorsichtig darüber verteilen. Ziehen Sie den Teig vorsichtig bis zum Rand des Blechs, indem Sie Ihre Hände darunter legen und nach außen ziehen. Der Teig schrumpft etwas. Wiederholen Sie das Dehnen daher im Laufe von 30 Minuten ein- oder zweimal, um sicherzustellen, dass der Teig gedehnt bleibt.

Machen Sie eine Vertiefung im Teig, indem Sie die Fingerkuppen Ihrer ersten drei Finger schräg hineindrücken. Machen Sie die Salzlösung, indem Sie Salz und Wasser verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Gießen Sie die Salzlake über den Teig, um die Grübchen zu füllen. Focaccia 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig leicht und sprudelnd ist.

30 Minuten nach diesem letzten Garvorgang stellen Sie den Rost auf die mittlere Position und heizen den Ofen auf 450 °F (235 °C) vor. Wenn Sie einen Backstein haben, legen Sie ihn auf den Rost. Andernfalls drehen Sie ein weiteres stabiles Backblech um und legen es auf den Rost. Lassen Sie den Ofen vorheizen, bis er sehr heiß ist, bevor Sie mit dem Backen fortfahren.

Focaccia mit Salzflocken bestreuen. 25 bis 30 Minuten direkt auf einem Stein oder einer umgedrehten Pfanne backen, bis die untere Kruste knusprig und goldbraun ist, wenn man sie mit einem Metallspatel prüft. Um die Bräunung der oberen Kruste abzuschließen, legen Sie die Focaccia auf den oberen Rost und backen Sie sie weitere 5 bis 7 Minuten lang.

Aus dem Ofen nehmen und die gesamte Oberfläche mit 2 bis 3 Esslöffeln Öl bestreichen oder übergießen (machen Sie sich keine Sorgen, wenn sich die Oliven in Taschen sammeln, sie absorbieren, während sie einwirken). 5 Minuten abkühlen lassen, dann die Focaccia mit einem Metallspatel aus der Pfanne lösen und zum vollständigen Abkühlen auf ein Kühlregal geben.

Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Zum Aufbewahren in Pergament einwickeln und dann in einem luftdichten Beutel oder Behälter aufbewahren, um die Konsistenz zu bewahren. Restliche Focaccia vor dem Servieren leicht rösten oder aufwärmen. Alternativ zum Einfrieren fest einwickeln, dann auftauen und vor dem Servieren erneut erhitzen.

**Rote Bete Suppe:**

**Zutaten**:

* 280 g Kartoffeln
* 330 g Rote Bete (roh)
* 1 Zwiebel
* 1 Knoblauchzehe
* 1 Zweig frischer Thymian
* 1 Schuss Balsamico Essig
* Hefeflocken (optional)
* Gemüsebrühe
* Salz, Pfeffer
* Hanfmilch (50 g Hanfsamen & 200 ml Wasser)

**Maronen-Foccacia**

**Zutaten:**

* 2½ Tassen (600 Gramm)
* ½ Teelöffel aktive Trockenhefe
* 2½ Teelöffel (15 Gramm) Honig
* 5 1/3 Tassen Allzweckmehl
* 2 Esslöffel (18 Gramm) koscheres Diamantkristallsalz oder 1 Esslöffel feines Meersalz
* ¼ Tasse (50 Gramm) natives Olivenöl extra, plus mehr zum Braten und Fertigstellen mitSalzflocken zum Schluss