

Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Nocken, die rocken.

Mit ihrem fruchtig süßen Aroma machen Heidelbeeren jedes Gericht zu einem Geschmackserlebnis.
Aber zum Schwärmen lecker ist vor allem unsere Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Grießnocken

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: etwa 30–35 Min. ||| mittel



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- In einem Topf Milch, Butter, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß einrühren bis ein glatter Teig entsteht (er sollte sich vom Topfboden lösen). Vom Herd nehmen und Eier einzeln mit einem Schneebesen unterrühren, anschließend abkühlen lassen.
- In einem großen flachen Topf etwa 1,5 l Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Teig mit 2 Teelöffeln zu Nocken formen und in das fast kochende Wasser geben. Nocken etwa 12 Min. ziehen lassen, dabei nicht kochen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- Für die Suppe Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Saft dazugeben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Währenddessen Stärke in einer kleinen Schüssel mit 2 EL der Flüssigkeit verrühren.
- Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Heidelbeeren abspülen und abtropfen lassen. Zitronensaft und -schale, Zimt, 600 g Heidelbeeren und 250 ml Wasser zum Karamell geben und alles aufkochen lassen. Stärke unter Rühren zur Heidelbeersuppe gießen und etwa 3 Min. köcheln lassen.
- Minze abspülen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und Cantuccini zerbröseln.
- Suppe auf Schalen verteilen. Nocken und restliche frische Heidelbeeren darüber geben. Mit Cantuccini-Bröseln und Minze bestreuen und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Nocken:

- 250 ml Milch
- 2 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 g Weichweizen-Grieß
- 2 Eier

Für die Suppe:

- 100 g Zucker
- 250 ml Holundersaft
- 20 g Speisestärke
- 1 Bio-Zitrone
- 650 g frische Heidelbeeren
- 2 Stiele Minze
- 4 Cantuccini