

REZEPT FÜR OMAS FLIEDERBEERSUPPE MIT GRIESSKLÖSSEN



OMAS FLIEDERBEERSUPPE MIT GRIESSKLÖSSEN

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4-6 Portionen | 40 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

Für die Griessklößchen:

- 1 Vanilleschote
- 750 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 300 g Grieß
- 30 g SweetFamily Feiner Zucker
- 2 Eier

Für die Suppe:

- 4 Äpfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1,5 l Fliederbeersaft (Holundersaft)
- 125 g SweetFamily Feiner Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 Prise Salz



3652

ZUBEREITUNG

559

Kcal

pro Portion ca.

17.8

Gramm

Eiweiß

98.5

Gramm

Kohlenhydrate

8.5

Gramm

Fett

1. Für die Klößchen Vanilleschote längs halbieren. Milch mit Butter, Salz und Vanilleschote aufkochen. Grieß unter ständigem Rühren zugeben und erhitzen, bis sich ein Kloß im Topf bildet. Auskühlen lassen.
2. Für die Suppe Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Fliederbeersaft mit Zucker, Apfelwürfeln, Zitronenschale, Zimtstange, Nelken und Salz zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten garen, so dass die Apfelwürfel noch bissfest sind.
3. Inzwischen Grieß mit Zucker und Eiern glatt verrühren. Mit zwei Teelöffeln Klößchen abstechen. In siedendem Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dabei einmal wenden. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit der heißen Suppe servieren.

Wusstest du, ...

... dass in Norddeutschland die Beeren des Schwarzen Holunders auch Fliederbeeren genannt werden? Daher der Name dieser feinen Fruchtsuppe.

... dass Holunder seit jeher als Heilmittel gegen Erkältungserscheinungen aller Art verwendet wird?

Wenn du den Saft aus selbst gesammelten Holunderbeeren selbst machen möchtest, findest du [hier](#) eine Anleitung dafür.