

Rezept

Blaubeerragout mit Vanille und Lorbeer

Ein Rezept von Blaubeerragout mit Vanille und Lorbeer, am 24.02.2024

Zutaten

250 g Waldblaubeeren (oder Heidelbeeren)	1 Vanilleschote
50 g Zucker	200 ml Heidelbeersaft (Direktsaft, aus dem Bioladen)
1 Lorbeerblatt	1 TL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Blaubeeren behutsam waschen, verlesen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Vanilleschote mit einem kleinen scharfen Messer längs aufritzen und das Mark mit dem Messerrücken herausschaben. Schote und Mark mit Zucker, Heidelbeersaft und Lorbeerblatt in einem Topf (20 cm Ø) aufkochen lassen.
2. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen, in die kochende Sauce rühren und 1 Min. köcheln lassen. Die Blaubeeren einstreuen und nochmals 1 Min. köcheln lassen. Das Ragout vom Herd nehmen und auskühlen lassen.