

Rezept

Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

Ein Rezept von Fliederbeersuppe mit Grießklößchen, am 09.06.2026

Zutaten

Für die Fliederbeersuppe

1 kg Holunderbeeren	1 Zimtstange
2 Gewürznelken	1 Schalenstück (5 cm) und 2 EL Saft von 1 Bio-Zitrone
125 g Zucker	250 g feste, säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange)
2 gestrichene EL Speisestärke	

Für die Grießklößchen

250 ml Milch	30 g Butter
1 EL Zucker	1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
Salz	1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
100 g Weichweizengrieß	2 Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Für die Fliederbeersuppe die Holunderbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Beeren mithilfe einer Gabel oder mit den Händen von den Stielen streifen. 1 l Wasser aufkochen, Fliederbeeren hineingeben und 10 Min. im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze kochen lassen. Durch ein Sieb in einen zweiten Topf abgießen, dabei die Beeren mit einer Suppenkelle gut ausdrücken.
2. Den so gewonnenen Holundersaft mit Zimtstange, Gewürznelken, Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Die Äpfel schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden. Zum Holundersaft geben und 5 Min. mitkochen lassen. Speisestärke und 2-3 EL kaltes Wasser verrühren, in den kochenden Holundersaft gießen, einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen.
3. Für die Grießklößchen Milch, Butter, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und abgeriebene Zitronenschale aufkochen. Den Grieß unter Rühren hineinschütten. Unter ständigem Rühren in 5-10 Min. bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei nach dem anderen gründlich unterrühren. Aus der Masse mit zwei in kaltes Wasser getauchten Teelöffeln ca. 16 kleine Klößchen formen. In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen, die Klößchen hineingeben und bei kleiner Hitze in 15-20 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zum Anrichten die Fliederbeersuppe erhitzen, in Teller füllen und die Grießklößchen hineingeben.