

Rezept

Heidelbeergrütze

Ein Rezept von Heidelbeergrütze, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg Heidelbeeren	1 l Roter Johannisbeersaft
1 Bio-Orange	1 Stange Zimt
150 g Zucker	100 g Speisestärke
2 EL Johannisbeerlikör (Cassis; nach Belieben)	300 g Dickmilch
1 Vanilleschote	50 g Puderzucker
300 g Sahne	1 Päckchen Sahnesteif

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, wenn nötig waschen. 500 g Heidelbeeren mit Johannisbeersaft in einen Topf geben. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale spiralenförmig dünn abschälen, den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit Zimt und Zucker in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Orangenschale und Zimt entfernen. Die Beeren samt Sud mit dem Pürierstab pürieren.
2. Das Heidelbeerpüree aufkochen lassen. Inzwischen die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren. Die angerührte Stärke zum Fruchtpüree geben und unter Rühren aufkochen lassen. 400 g Heidelbeeren unterrühren, alles noch einmal erhitzen, nach Belieben den Johannisbeerlikör unterrühren. Die Grütze abkühlen lassen, in eine Schüssel oder Gläser füllen und mit den übrigen Heidelbeeren bestreuen. Die Grütze bis zum Servieren kalt stellen.
3. Für die Sahne-Dickmilch die Dickmilch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zur Dickmilch geben. Mit dem Puderzucker glatt rühren. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Die Dickmilch esslöffelweise unter die Sahne rühren.