

Rezept

Holunderbeerensuppe

Ein Rezept von Holunderbeerensuppe, am 30.11.2023

Zutaten

1 kg Holunderbeeren	½ Bio-Zitrone
125 g Zucker	½ Zimtstange
2 Birnen	125 ml Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)
20 g Speisestärke	100 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Holunderbeeren waschen, trocken tupfen und von den Stängeln streifen. In einem großen Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen, die Beeren hineingeben und 15 Min. kochen. Die Früchte in ein feines Sieb oder durch ein Tuch in einen zweiten Topf gießen und etwas abtropfen lassen.
2. Die halbe Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Beides zum Holundersaft geben. Zucker und Zimtstange ebenfalls zugeben. Die Birnen schälen, in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen und das Obst in die Suppe geben. Alles aufkochen lassen und ca. 5 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen, bis die Birnen gar sind.
3. Die Zimtstange aus der Suppe entfernen. Den Weißwein mit Speisestärke glatt rühren und die Suppe damit binden. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen und zur Suppe servieren.