

Rezept

Rote Grütze mit schwarzen Johannisbeeren

Ein Rezept von Rote Grütze mit schwarzen Johannisbeeren, am 11.06.2026

Zutaten

250 g Rote Johannisbeeren	250 g Schwarze Johannisbeeren
250 g Erdbeeren	250 g Himbeeren
40 g Speisestärke	400 ml roter Johannisbeernektar (ersatzweise Sauerkirchschaft)
100 - 150 g Zucker	1 Zimtstange

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Johannisbeeren in stehendem Wasser waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Himbeeren verlesen (möglichst nicht waschen).

2. Die Speisestärke mit 5 EL Saft glatt rühren. Übrigen Saft mit 100 g Zucker und der Zimtstange aufkochen. Johannisbeeren dazugeben und ca. 2 Min. kochen lassen. Die angerührte Speisestärke in die Flüssigkeit rühren und einmal aufkochen, bis die Mischung bindet. Dann Erd- und Himbeeren untermischen. Nach Belieben mit restlichem Zucker nachsüßen. Die Grütze abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen.