

# Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Nocken, die rocken.

Mit ihrem fruchtig süßen Aroma machen Heidelbeeren jedes Gericht zu einem Geschmackserlebnis.  
Aber zum Schwärmen lecker ist vor allem unsere Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Grießnocken

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: etwa 30–35 Min. ||| mittel



Bild: © Ariane Bille für BVE0

## Zubereitung

- In einem Topf Milch, Butter, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß einrühren bis ein glatter Teig entsteht (er sollte sich vom Topfboden lösen). Vom Herd nehmen und Eier einzeln mit einem Schneebesen unterrühren, anschließend abkühlen lassen.
- In einem großen flachen Topf etwa 1,5 l Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Teig mit 2 Teelöffeln zu Nocken formen und in das fast kochende Wasser geben. Nocken etwa 12 Min. ziehen lassen, dabei nicht kochen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- Für die Suppe Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Saft dazugeben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Währenddessen Stärke in einer kleinen Schüssel mit 2 EL der Flüssigkeit verrühren.
- Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Heidelbeeren abspülen und abtropfen lassen. Zitronensaft und -schale, Zimt, 600 g Heidelbeeren und 250 ml Wasser zum Karamell geben und alles aufkochen lassen. Stärke unter Rühren zur Heidelbeersuppe gießen und etwa 3 Min. köcheln lassen.
- Minze abspülen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und Cantuccini zerbröseln.
- Suppe auf Schalen verteilen. Nocken und restliche frische Heidelbeeren darüber geben. Mit Cantuccini-Bröseln und Minze bestreuen und genießen.

## Zutaten für 4 Personen:

### Für die Nocken:

- 250 ml Milch
- 2 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 g Weichweizen-Grieß
- 2 Eier

### Für die Suppe:

- 100 g Zucker
- 250 ml Holundersaft
- 20 g Speisestärke
- 1 Bio-Zitrone
- 650 g frische Heidelbeeren
- 2 Stiele Minze
- 4 Cantuccini



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
 c/o Pretzlaw Communications  
 Kaiserdamm 13  
 14057 Berlin