



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter www.wildundessbar.de
Mehr Rezepte unter www.wildundessbar.de/rezept-des-monats

Rezept des Monats: September 2019

Holunder-Suppe

Zutaten:

- 1 kg Holunderbeeren oder 0,7 l Holundersaft
- $\frac{1}{4}$ l Apfelsaft naturtrüb
- 6 EL Zucker oder andere Süßungsmittel
- 1 Apfel
- 1 Stange Zimt
- Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale
- 2 EL Speisestärke
- $\frac{1}{8}$ l Milch
- 1 EL Butter
- Prise Salz
- 50g Grieß
- 1 Ei

Zubereitung

Holunderbeeren mit etwas Wasser aufkochen und ca. 20 min kochen lassen. Durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb den Saft abseihen. Alternativ Holundersaft aus der Flasche nehmen. Den Holundersaft zusammen mit dem Apfelsaft, Zimtstange und der Zitrone (Saft und Schale) aufkochen. Mit Zucker abschmecken. Den Apfel entkernen, in Scheiben schneiden und mit der Suppe weiter köcheln lassen.

In einem separaten Topf Milch, Fett, Salz und 1 TL Zucker aufkochen. Grieß unter Rühren hinzugeben und so lange rühren, bis sich die Grießmasse als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und zügig das Ei beimengen.

In einem weiteren Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit 2 Teelöffeln aus der Grießmasse kleine Klöße entnehmen und ca. 10 min. im kochenden Salzwasser gar ziehen lassen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und unter die Suppe geben. Aufkochen. Die Zimtstange und die Zitronenschale entfernen. Die Grießklöße hinzufügen und servieren.

Soße für Wildkräuter-Salat

- 1 EL Sonnenblumen-Kerne
- $\frac{1}{4}$ Orange
- 25 ml Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{8}$ Zitrone
- 1 Messerspitze Dijon-Senf
- Pfeffer
- 50ml Wasser

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer (ideal 2 PS stark) so lange mixen, bis eine sämige glatte Soße entsteht.