

Fliederbeersuppe mit Klüten

Zutaten | 4 Portionen

Klüten:

250 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 TL	Zucker
40 g	Butter
80 g	Weichweizengrieß
2	Eier
	Salzwasser

Suppe:

1 l	Fliederbeersaft (Holunderbeersaft)
125 g	Zucker
1 TL	Zimt
2 EL	abgeriebene Zitronenschale
2	Äpfel
2 EL	Speisestärke

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- 250 ml Wasser mit Salz, 1 TL Zucker und der Butter zum Kochen bringen.
- Den Grieß einstreuen und auf der ausgeschalteten Herdplatte solange verrühren, bis ein Kloß entstanden ist.
- Die Eier nach und nach unterrühren und die dann entstandene Kloßmasse abkühlen lassen.
- Salzwasser zum Kochen bringen und mit 2 in Wasser getauchte Esslöffel ca. 16 Klöße aus dem Teig abstechen. Diese 15 Minuten auf niedriger Stufe im Wasser ziehen lassen, anschließend zur Seite legen.
- Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
- In einem zweiten Topf Fliedersaft mit Zucker, Zimt, Zitronenschale und den Apfelwürfeln aufkochen.

- Speisestärke mit 2-3 EL kaltem Wasser anrühren, unter die Suppe rühren und abbinden. Die Suppe abschmecken.
- Die abgetropften Klöße in die Suppe geben und sofort servieren.

Tipp:

Statt mit Zimt kann auch mit Vanille gewürzt werden. Die Suppe wärmt sehr gut an kalten Wintertagen und gilt im Norden als traditionelles Hausmittel gegen Erkältungen. Die Fliederbeeren sind reich an Vitamin C.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 521 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
527 kcal	14,9 g	84,0 g	11,2 g	68,5 mg