

# Holundersuppe mit süßen Grießklößchen

## Zutaten (für vier Portionen)

1,5 kg Holunderbeeren (frisch oder gefroren, alternativ Holunderbeerensaft)  
1 Zitrone (unbehandelt)  
1 Orange (unbehandelt)  
Zucker  
Speisestärke  
Gewürznelke  
50 ml Schmand  
Pfefferminze

## Grießklößchen

200 g Weichweizengrieß  
500 ml Milch  
2 EL Butter  
2 Eier  
1 Vanilleschote  
Zucker, Zimt

## Zubereitung (30 Minuten, ohne Kochzeit)

Für die Klößchen die Milch zusammen mit Butter, Vanillemark und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Grieß langsam einrühren, bis sich die Masse vom Boden löst und einen „Klumpen“ bildet. Diesen Vorgang nennt man „abbrennen“, es bildet sich ein weißer Belag am Topfboden. Die Eier trennen und die Eiweiße mit etwas Zucker steif schlagen. Die Eigelbe der Grießmasse unterrühren, anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben. Mit Löffeln Klößchen abstechen, man kann aber auch etwa einen Eisportionierer verwenden oder mit den Händen runde Klößchen formen.

Diese in heißes (aber nicht kochendes), gezuckertes Wasser geben und etwa zehn Minuten gar ziehen lassen, das nennt man „pochieren“. Für die Suppe eine Art Sirup aus Wasser, Zucker, der ausgekratzten Vanilleschote, Gewürznelke sowie Zitronen- und Orangenschale herstellen und zum Kochen bringen. Die Holunderbeeren gegebenenfalls von den Dolden streifen und hineingeben. Etwa fünf Minuten weichkochen und anschließend durch ein Sieb streichen. Bei Bedarf mit etwas angerührter Speisestärke nachbinden. Zum Servieren die Suppe mit etwas Schmand verfeinern und die Grießklößchen in Zimtzucker wenden. Mit Pfefferminzblättern garnieren.

## Nährwerte pro Portion:

530 kcal – 17 g Fett – 17 g Eiweiß – 75 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch.**