

Hier und heute



Blaubeersuppe und Johannisbeeren-Grütze

Beeren schmecken nach Sommer und sind sehr gesund. Karin Steinhoff macht zwei leckere Desserts aus den spritzigen Früchtchen: Blaubeersuppe und Johannisbeeren-Grütze.

Erfrischende Leckereien für heiße Tage.

Die Rezepte

(von Karin Steinhoff für vier Portionen)

Zutaten für Blaubeersuppe

- 500 g Wild-Heidelbeeren TK
- 1 Bio-Zitrone
- 750 ml Apfel-Direktsaft (naturtrüb)
- 3 EL Speisestärke
- 200 ml Schlagsahne oder universelle Schlagcreme
- ein paar frische Heidelbeeren

Zubereitung

Die tiefgekühlten Heidelbeeren zunächst auftauen lassen. Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Die aufgetauten Heidelbeeren, den Apfelsaft und den Zitronenabrieb bei kleiner Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen.

Speisestärke mit Zitronensaft glattrühren, zur Suppe geben und kurz aufkochen.

Anschließend alles pürieren und durch ein Sieb streichen.

Tipp: Dieser Schritt ist optional. Was im Sieb hängen bleibt, können Sie zum Plätzchenbacken verwenden.

Die Blaubeersuppe mindestens 30 Minuten lang kalt stellen.

Die Sahne leicht aufschlagen. Die Blaubeersuppe in Teller füllen, mit Sahne und frischen Heidelbeeren garnieren und servieren.

Variante mit karamellisierten Äpfeln

Sie können der Blaubeersuppe zusätzlichen Pfiff geben – mit einem karamellisierten Apfel. Hierfür den Apfel in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit etwas Wasser zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Ein bis zwei Esslöffel Rohrohrzucker darüber geben und karamellisieren lassen.

Die Äpfel etwas abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Rote Johannisbeeren-Grütze

- 500 g Johannisbeeren
- 90 g Sago (Verdickungsmittel)
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Zunächst die frischen Johannisbeeren mit 500 ml Wasser aufkochen, bis die Beeren sich öffnen und Saft austritt.

Hier und heute



Das Ganze durch ein Tuch oder feines Sieb passieren. Den Saft in ein Litermaßgefäß geben und auf einen Liter mit Wasser auffüllen.

Die Zitronenschale hinzufügen.

Alles in einen Topf geben und das Verdickungsmittel dazugeben. Sprudelnd aufkochen,

Nun auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten lang köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Zum Schluss abschmecken und nach Geschmack süßen.

Die Grütze abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Gut durchkühlen lassen.

Tipp: Die Johannisbeeren-Grütze am besten mit kalter Milch servieren.