



Friesische Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Die traditionell „Knicksupp“, für den Herbst oder Winter, aber auch als Kaltschale im Sommer

Zutaten

- Für die Fliederbeersuppe:
- 1,5 kg Holunderbeeren oder 1 l Holundersaft
- ¼ l Apfelsaft
- 125 g Zucker
- ½ Zimtstange
- 1 Sternanis
- Saft und Abrieb 1 Zitrone
- 3 Stück Cox Orange in 1 cm großen Würfeln
- 30 g Speisestärke
- Für die Grießklößchen:
- 300 ml Milch
- 100 g Gries
- Mark ½ Vanillestange
- 1 Ei
- 30 g Zucker
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Zunächst die Beeren von den Stängeln zupfen und mit etwas Wasser ca. 20 min. leise, bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Schritt3

Mit dem Küchenmixer pürieren und durch ein Sieb streichen, mit dem Apfelsaft mischen.

Schritt4

Den Zucker, Sternanis, die Zimtstange, den Zitronenabrieb dazu geben und 3 - 4 min. weiter köcheln lassen; Sternanis und die Zimtstange wieder heraus nehmen.

Schritt5

Die Speisestärke mit etwas Apfelsaft glatt rühren und die Suppe sämig binden, nachschmecken.

Schritt6

Die Grießklößchen:

Schritt7

Die Milch mit dem Vanillemark, dem Zucker, der Butter und einer Prise Salz aufkochen und den Gries einrieseln lassen.

Schritt8

Dabei mit einem Kochlöffel stetig rühren und die Masse etwas anrösten Etwas abkühlen lassen und das Ei unterrühren.

Schritt9

Mit zwei Teelöffeln kleine, gleichmäßig ovale Nocken formen und in leicht siedendem Salzwasser 4 - 5 min. garen bis sie oben schwimmen.

Schritt10

Anrichtvorschlag:

Schritt11

Die Friesische Fliederbeersuppe mit Grießklößchen als Sättigungsbeilage, kommt in Schleswig Holstein sowohl im Herbst oder Winter auf den Tisch, (wegen der reichhaltigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren)

Schritt12

schmeckt aber auch gekühlt im Sommer.

Schritt13

Die Blätter und Blüten werden auch getrocknet und als Tee aufgebriht bei Erkältungskrankheiten

eingesetzt, da sie schleimlösend und schweißtreibend wirken.

Rezeptart: Friesische Rezepte, Schleswig-Holsteinisch **Tags:** friesisch, grießklöße, norddeutsch, Suppe

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/friesische-fliederbeersuppe-mit-griesskloessen/>