Unsere Rezeptidee

Heidelbeersuppe

Zutaten:

Für vier Portionen:

600 g frische Heidelbeeren
500 ml Wasser
1 Vanilleschote
8 TL Speisestärke
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
2 Sternanis
2 TL frische Zitronenschale, gerieben



Zubereitung:

Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Zimtstange, Kardamom, Stern-Anis und Zitronenschale in ein Teeei o.Ä. geben und verschließen.

Heidelbeeren zusammen mit den Gewürzen im Teeei, dem Mark der Vanilleschote und dem Wasser langsam erhitzen. Nach dem Aufkochen etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Guten Appetit!

Danach die Gewürze entfernen und noch einmal etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis die Heidelbeeren zerkocht sind. Zum Binden der Suppe die mit etwas Wasser angerührte Speisestärke unterrühren.

Tipp:

Die Suppe kann heiß oder kalt serviert werden. Sie schmeckt gut mit Vanillejoghurt oder Vanilleeis.

Folge uns bei Instagram für noch mehr Rezepte und Lebensmittelinfos:
@heimischelandwirtschaft

Heimische Landwirtschaft
Landwirte & Verbraucher verbinden