

WIR ESSEN
2000
WATT



HOLUNDER-SÜPPCHEN MIT APFELKÜCHLE

Rezept Für 4 Personen

Zutaten

250 g Holunderbeeren
50 g Zucker
500 ml regionaler Apfelsaft
20 g Kartoffelstärke
1 Ei
50 g Mehl
etwas Milch
1 EL Zucker
1 Prise Salz
4 Äpfel
Puderzucker zum Bestäuben
Fett zum Ausbacken

Zubereitung

Holunderbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen zupfen. Zucker im Topf leicht karamellisieren, die Holunderbeeren dazugeben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Weich kochen, pürieren und durch ein Sieb filtern, mit Stärke binden.

Aus dem Ei, dem Mehl und der Milch einen zähflüssigen Teig anrühren, je nach Beschaffenheit etwas Mehl oder Milch hinzugeben. Zucker und Salz unterrühren.

Äpfel schälen, das Gehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden. Die Apfelringe durch den Backteig ziehen, in heißem Fett ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und zu der warmen Suppe servieren – am besten mit frischer Sahne.

→ kurze Garzeit!

→ regionale Ernte (vom Markt oder Wegesrand)!

→ beste Saison: September & Oktober!

→ auch als Reste-Essen lecker!