

Informationen zur Sendung vom 15.12.2023

Eisberg auf Holundersee

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

Holundersuppe

0,75 l Holundersaft
0,25 l Wasser
1-2 EL brauner Zucker
1 Bio-Orange
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
Prise Kardamom
2-3 TL Kartoffelstärke

Geeistes Sahne-Topping

200 g Sahne
1 Päckchen echten Vanille-
Zucker

Außerdem

Weihnachtsgebäck als
Beigabe

Zubereitung

Den Holundersaft und Wasser in einen passenden Topf füllen. Die Schale der Orange abreiben. Die Orange auspressen und den Saft mit dem Zucker dazugeben. Alle Gewürze einlegen, den Holundersaft kurz aufkochen, dann 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Topping die Sahne und Vanillezucker zusammen aufschlagen. Ein kleines Blech mit Pergamentpapier auslegen. Sechs Sahneberge nebeneinander auftragen und circa 30 Minuten einfrieren.

Den Holundersaft durch ein Sieb gießen und erneut erhitzen. Die Kartoffelstärke in etwas Wasser vermischen und mit einem Schneebesen unter den heißen Saft rühren. Alles einige Minuten köcheln lassen, damit das Süppchen abbindet.

Anrichten

Die heiße Fruchtsuppe in einen Teller gießen und jeweils eine Portion angefrorene Sahne in die Mitte setzen. Mit Minz- oder Melissenblättchen garnieren. Dazu einen Teller mit Spekulatius, Spritzgebäck, Printen oder Vanillekipferl reichen.

Informationen zur Sendung vom 15.12.2023

Eisberg auf Holundersee

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Für eine hochwertige Flasche Holundersaft zahlt man circa 5,00 Euro. Es gibt ihn in guter Qualität im Reformhaus, im Naturkostladen oder in der Öko-Ecke von Drogerie-Märkten. Wer im Spätsommer Holundersaft selbst eingeweckt hat, kann hier richtig Geld sparen. Sahne kostet 0,99 Euro und eine große Bio-Orange liegt bei 0,30 Euro. Echter Vanillezucker fließt mit 0,40 Euro ein. Die Gewürze, Zucker und Kartoffelstärke berechne ich pauschal mit 0,70 Euro.

Pro Portion: 1,25 Euro

Mit Rum, Rotwein oder Obstler verfeinert: 1,50 Euro

Alkohol im Dessert

Immer wieder hört man, dass Alkohol sich verflüchtigt, wenn er in einer Speise mitgekocht wird. Das ist leider nicht der Fall, weil der Alkohol eine Verbindung mit dem Lebensmittel eingeht. Es verhält sich nicht wie im Labor wo nur reiner Alkohol erhitzt wird und dann verdampft. So bleibt bei Speisen auch nach dem Kochen noch circa 75 % übrig. Damit auch Kinder und abstinente Erwachsene die Holundersuppe essen können, kann man einen Obstler oder Rum später individuell zugeben.

Zutaten austauschen

Der Holundersaft lässt sich auch durch einen anderen Fruchtsaft austauschen. Etwas teurer wird es, wenn wir nach dem Abbinden einige gefrorene Himbeeren oder Heidelbeeren kurz miterwärmen.

Auch Sago würde als Einlage passen. Mit den kleinen weißen Perlen haben die Großmütter früher Rote Grütze angedickt. Statt der angefrorenen Sahne passt ebenso eine Kugel Vanilleeis.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz