



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

60 dag	Heidelbeeren
12 dag	Zucker
20 ml	Orangenlikör
4 Blätter	Gelatine
100 ml	Orangensaft, frisch gepresst
1 Stk.	Vanilleschote
0,25 l	Buttermilch
2 EL	Honig
2 Blätter	Gelatine
100 ml	Schlagobers Orangenscheiben

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Heidelbeeren kann das Dessert auch mit Himbeeren oder einer Beerenmischung zubereitet werden!:

Elke Hacker

Seminarbäuerin in Niederösterreich

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Niederösterreich: *Gesund Leben mit Obst und Gemüse*

Heidelbeersüppchen mit Vanille-Buttermilch-Nockerl

Zubereitung

Nockerl

- Zutaten: 1 Vanilleschote; ¼ l Buttermilch; 2 EL Honig (Akazie); 2 Blatt Gelatine; 100 ml Schlagobers
- Für die Nockerln die Vanilleschote mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- Die Buttermilch mit Honig und dem Vanillemark verrühren.
- Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- 3 EL Schlagobers erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
- Die Buttermilchmasse rasch zur aufgelösten Gelatine einrühren.
- Das restliche Obers steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- Die Masse ca. drei Stunden kühlen.

Süppchen

- Zutaten: 60 dag Heidelbeeren; 12 dag Zucker; 2 cl Orangenlikör (Cointreau; weglassen, wenn Kinder mitessen); 4 Blatt Gelatine; 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- Für das Süppchen die Heidelbeeren mit dem Zucker und dem Likör kurz mixen.
- Die Heidelbeeren sollen nicht ganz fein zerkleinert werden.
- Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- Den frisch gepressten Orangensaft erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
- Die Heidelbeermasse in den Orangensaft mischen.
- In gut gekühlte Schälchen füllen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Fertigstellen

- Aus der Buttermilchmasse Nockerln abstechen (Löffel immer wieder in heißes Wasser tauchen!) und in das Heidelbeersüppchen legen.
- Mit einer Orangenspalte garnieren.