



#### 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

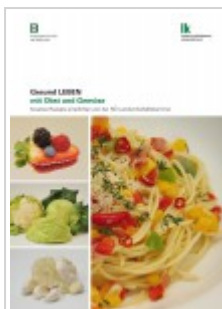
Anstelle von Heidelbeeren kann das Dessert auch mit Himbeeren oder einer Beerenmischung zubereitet werden!



**Elke Hacker**

Seminarbäuerin in Niederösterreich

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer

## Heidelbeersüppchen mit Vanille-Buttermilch-Nockerl



Foto: Bernhard Michal - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

##### Nockerl

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

##### Süppchen

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

##### Fertigstellen

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

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

Niederösterreich: *Gesund Leben mit  
Obst und Gemüse*



**IK** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

 **LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

