



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 375 ml Milch
- 50 g Zucker
- 1 Stange Vanilleschote
- 40 g Grieß
- 250 ml Schlagobers
- 2 Blätter Gelatine
- 500 g Holunderbeeren
- 250 g Zwetschken
- 1 Stk. Apfel
- 100 g Zucker
- 1 Stange Zimtrinde

Mein persönlicher Tipp

Alternativ zur Gelatine kann auch Agar-Agar verwendet werden.



Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Süße Grießnockerl auf Holler-Zwetschken-süppchen



Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Süße Grießnockerl:

- o Zutaten (für 6 Portionen): 3/8 l Milch, 50 g Zucker, 1 Vanilleschote, 40 g Grieß, 1/4 l Schlagobers geschlagen, 2 Blatt Gelatine eingeweicht
- o Milch mit Zucker und Vanilleschote aufkochen, den Grieß einlaufen lassen und köcheln, bis sich die Masse vom Topf löst.
- o Die eingeweichte Gelatine einrühren und kalt stellen.
- o Kurz vor dem Stocken das geschlagene Obers unterheben.
- o Nun die Masse in eine flache Form füllen und 2-3 Stunden kühlen, damit die Masse stockt.
- o Vor dem Servieren mit zwei Löffeln Nockerl abstechen. Wenn`s schnell gehen muss, kann man die Masse in kleine Gläser füllen.

Holler-Zwetschken-süppchen:

- o Zutaten (für 6 Portionen): 1/2 kg Holunderbeeren, 1/4 kg Zwetschken, 1 Apfel, 100 g Zucker, 1 Zimtrinde
- o Holunderbeeren abrebeln und waschen, Zwetschken entkernen und vierteln, einen Apfel schälen und grob raspeln.

Quellen:



Romana Schneider & Martina Lettner:

Kursunterlage Genuss gelöffelt - köstliches aus der Suppenküche



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus





- Holunderbeeren, Zwetschken, den geriebenen Apfel mit Zucker, Zimtrinde und etwas Wasser zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.