



## Rezept Holundersuppe

### Vor der Zubereitung der Holundersuppe

... die gesammelten Holunderbeeren gut waschen und mit einer Gabel von den Dolden entstielen. Achten Sie darauf, dass keine Safttropfen auf Ihre Kleidung gelangen (Holunderbeeren werden auch zu natürlichem Farbstoff verarbeitet...) Anschließend die Beeren mit etwas Wasser in einem großen Topf 20 – 30 Minuten kochen. Der so entstandene Brei wird nun durch ein Sieb gepresst, der Saft aufgefangen.

Den Holundersaft nun 1:1 mit Apfelsaft oder Wasser verdünnen.

### Das Ganze abschmecken mit:

Zitronensaft  
Zucker  
etwas abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone  
Prise Salz

... und erwärmen. Wer mag, kann die Holundersuppe mit Soßenbinder oder Vanillepuddingpulver etwas andicken.

### Servieren / Variationen:

Zusätzlich können der Suppe noch gedünstete Pflaumen oder Äpfel zugeben werden. Etwas Zimt kann den Geschmack abrunden.

Serviert wird mit einem Sahnelecks und / oder einigen in Butter gebratenen Weißbrotwürfeln obenauf. Gern kann auch Zwieback in die Holundersuppe gebrockt werden.

**Guten Appetit! Ihr Team von [die-infoseiten.de](http://www.die-infoseiten.de)**

