

## Heidelbeer-Suppe mit Grieß-Nocken

### Für zwei Personen

40 g Weichweizengrieß	1 Orange	1 Zitrone
225 g TK-Heidelbeeren	1 Ei (Kl. M)	2 El brauner Zucker
2 Stiele Zitronenmelisse	100 ml Holunderbeersaft	125 ml Orangensaft
150 ml Milch	3 El Zucker	1 El Zucker
0,5 El Speisestärke	Salz	

Die Zitrone auspressen. Den Holunderbeersaft, 100 Milliliter Orangensaft, den Zitronensaft und zwei Esslöffel Zucker in einem Topf aufkochen. Die Heidelbeeren zugeben und bei mittlerer Hitze sieben Minuten erhitzen. Die Stärke mit 25 Milliliter Orangensaft verrühren und unter die Heidelbeeren mischen. Unter Rühren aufkochen und beiseite stellen. Von der Orange die Schale reiben. Die Milch und eine Salz in einem Topf aufkochen. Den Grieß, den restlichen Zucker und Orangenschale einrühren, aufkochen und in eine Schüssel füllen. Das Ei zügig unter den heißen Grießbrei rühren. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Mit zwei feuchten Esslöffeln aus dem Grießbrei vier Nocken abstechen und sofort in das heiße, aber nicht kochende Wasser gleiten lassen. Die Nocken bei milder Hitze zehn Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Heidelbeersuppe in einem tiefen Teller anrichten und die Grießnocken rein geben. Mit dem braunen Zucker, der Zitronenmelisse und Orangenzesten garnieren und servieren.

Wiebke Peters am 14. März 2013