

Feines Stachelbeer-Süppchen mit Gemüse als Grundlage

Hierbei handelt es sich um ein abgeändertes siebenbürgisches Rezept.

Stachelbeeren sind eine wahre Sommerfrucht, denn sie stecken voller Vitamine und Mineralien.

Durch den hohen Anteil an Pektin, Säure und Schleimstoffen aus den Kernen sind sie sehr gut für den Darm und somit echte Verdauungshelfer.

Zutaten

- 500 g reife Stachelbeeren
- ggf. 2 – 3 Handvoll Rosinen oder ein paar Spritzer Zitrone oder fein gehackter Sauerampfer
- 2 EL Ghee oder Olivenöl
- jeweils ½ TL Samen von Koriander, Fenchel und Ajwain (Ajowan/Königskümmel)
- 1 kl. Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Möhre
- 1 kleinere Pastinake oder Petersilienwurzel
- 4 Stängel Staudensellerie
- 2 EL Mehl
- Pfeffer und Salz
- 1 Ei
- 100 ml Sahne oder Kokosmilch
- Petersiliengrün oder andere frische Gartenkräutern z. B. Estragon

Zubereitung

Für diese süß-saure Suppe werden **500 g reife Stachelbeeren** verwendet. Falls nur grüne unreife vorhanden sind, wird zum Schluss mit **2 – 3 Handvoll Rosinen** die Süße hinzugefügt. Wiederum, wenn vollreife Früchte verwendet werden, sollten **ein paar Spritzer Zitrone** oder **fein gehackter Sauerampfer** zur Balance dienen.

2 EL Ghee oder **Olivenöl** bei niedriger Temperatur im Suppentopf erhitzen.

Jeweils $\frac{1}{2}$ TL Samen von **Koriander**, **Fenchel** und **Ajwain** (Ajowan/Königskümmel) mörsern und in das erwärmte Ghee geben, nur kurz auslassen.

1 kl. Zwiebel und ein daumengroßes Stück **Ingwer** fein hacken und mit den Gewürzen glasig dünsten.

1 Möhre, **1 kleinere Pastinake** oder **Petersilienwurzel** und **4 Stängel Staudensellerie** schälen, in feine Würfel schneiden und in den Topf geben. Alles im Gewürzsud schwenken, mit Deckel und reduzierter Hitze ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Mit **1,5 Liter Wasser** auffüllen und gar kochen.

Die Suppe wird mit **2 EL Mehl** gebunden. Dafür wird das Mehl zuerst mit etwas kalter Flüssigkeit glatt gerührt damit es nicht klumpt. Mit heißer Suppe wird der Mehlbrei verdünnt und anschließend zurück in den Topf gegeben damit alles zusammen aufkocht und eindickt. Erst dann werden die Stachelbeeren und wenn gewünscht auch die Rosinen hinzugefügt und können garziehen (nicht mehr kochen). Anschließend den Topf von der Platte nehmen und mit **Pfeffer und Salz** abschmecken.

Zum Verfeinern der Suppe und zum Abschluss wird **1 Ei** nach Belieben mit **100 ml Sahne** oder **Kokosmilch** verquirlt. Vorsichtig auch wieder mit heißer Suppe vermischen damit das Ei nicht stockt.

Petersiliengrün oder andere **frische Gartenkräutern** z. B. **Estragon** fein hacken und über die Suppe streuen.

Viel Freude und gutes Gelingen!

Rezept: Karin Schuller