

## Schwarze Hollerbeerensuppe mit weißen Hollerblütennocken



Herbst und Sommer, schwarz und weiß vereint – das kann nur der Holler oder Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*)! Holler- oder Fliederbeeren nie roh essen, immer erst abkochen. Im Fleisch noch nicht ganz reifer Früchte wie in den Steinkernchen ist Sambunigrin, ein cyanogenes Glycosid, enthalten. Das kann zu Übelkeit, Erbrechen, Magenbeschwerden und Durchfall führen. Durch Erhitzen über 80 °C für mindestens eine Viertelstunde wird dieser Stoff

zerstört. Trotzdem haben manche Menschen das Gefühl, dass Hollerbeeren im Hals kratzen. Da hilft Beimischen von mildem Obst, z.B. süße Äpfel oder Birnen. Wichtig auch, die Früchte möglichst ohne Stiele zu verarbeiten, denn in den grünen Teilen steckt ebenso Sambunigrin.

Für vier Personen:

2-3 Handvoll abgestreifte Hollerbeeren (eventuell auch mit Heidelbeeren, Pflaumen oder Zwetschgen gemischt, wem Holunder zu streng schmeckt)

2-3 Äpfel oder Birnen

Saft und Schale von einer Orange

ein Stück Süßholzwurzel

1 kleine Zimtstange

ein paar junge Engelwurzfrüchte, noch grün

3 EL Apfelkraut (ersatzweise Honig oder Zucker)

2-3 TL Speisestärke

1/8 l Milch

1 EL Butter

1 Prise Salz

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

1 EL Holunderblütensirup (ersatzweise Zucker)

50 g Dinkelgrieß

1 Ei

Hollerbeeren mit grob gewürfelten Äpfeln bzw. Birnen mit 1 Liter Wasser aufkochen. Süßholzwurzel, Zimt, Engelwurz und Orangenschale zugeben. Bei milder Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb gießen. 1 Liter Saft abmessen und aufkochen. Orangensaft und Apfelkraut untermischen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, mit dem Schneebesen in die heiße Suppe rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag, fügt noch ein wenig Apfel- oder Birnenmus hinzu.

Für die Grießnocken Milch, Butter, Salz, Zitronenabrieb und Sirup aufkochen. Dinkelgrieß einstreuen und so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen, das Ei unterziehen. Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Von der Grießmasse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und im etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Hollerbeerensuppe mit den Hollerblütennocken servieren.

Bisweilen irrt sich auch einmal der Schwarze Holunder in der rechten Zeit. Zwischen den Früchten lässt sich eine Schirmrispe mit duftenden Blüten entdecken. Vielleicht hat ihn Frau Holle nicht richtig angewiesen? Die Blüten kann man dann sehr gut als Garnierung für die Hollerbeerensuppe verwenden. Sonst bringt auch ein Minzeblatt hübsch Farbe an das Gericht.