



## Fliederbeersuppe

Die Fliederbeeren kann man im September und Oktober bei einem Zug durch die Knicks ernten. Machen Sie sich mit dem Rad auf in die Natur und halten Sie Ausschau nach den schwarzen saftigen Beeren. Anschließend struppen Sie die Beeren ab und entsaften sie im Entsafter. Der Lohn: Kostbarer, dunkellilafarbener Saft. Die Grundlage für Fliederbeersuppe:

Man kocht den Saft der dunklen Fliederbeeren auf, läßt eine Zitronenschale darin ziehen, nach Belieben auch Zimt und/oder Nelken und süßt ihn ein wenig. Dann kann man die Flüssigkeit mit ein wenig Mondamin oder Sago eindicken und gibt kleingeschnittene Äpfel oder geschälte, gargedünstete Quittenstücke hinein. Wer mag, gibt noch Grießklößchen dazu. Der Gries kann noch beliebig mit ein wenig Rum, Vanille, Zimt oder Bittermandel (alles ggf. auch in Aromaform) verfeinert werden – oder aber mit Marmelade oder Honig.

