

Süße Hagebuttensuppe

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 l Wasser
100g getrocknete Hagebuttenschalen (*in Drogerien, Naturkostläden oder Apotheken zu beziehen*)
50 g (Rohrohr-) Zucker
25 g Stärke
ca. 4-8 EL Sahne

Arbeitsschritte:

- 1.**
Gib 850 ml des Wassers in einen Topf.
Schütte die Hagebuttenschalen hinzu.
Lass sie bei geschlossenem Deckel 20 Min. leise köcheln.
Stelle den Küchenwecker erst ein, wenn die Suppe auch wirklich kocht.
- 2.**
Schütte das Hagebuttenwasser durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf ab.
Streiche die Hagebuttenreste gut aus, indem du sie mit einem Esslöffel ausdrückst.
Durchgedrücktes Hagebuttenmus abstreichen und ebenfalls zur Flüssigkeit geben.
- 3.**
Füge den Zucker zur Hagebuttenflüssigkeit.
Verrühre die Stärke klümpchenfrei mit dem restlichen Wasser.
Rühre sie in die Hagebuttensuppe.
- 4.**
Lass alles einmal kräftig unter Rühren ein bis zwei Minuten aufkochen.
Nimm den Topf dann vom Herd.
Fülle die Suppe in eine Schüssel oder Desserschalen um.
- 5.**
Schlage die Sahne halbfest oder steif.
Serviére die Suppe je nach Wunsch warm oder kalt und verziere mit einem Klecks Sahne.

Tipps:

Die Sahne kann durch Schmand oder Mandelblättchen ersetzt werden.

Wenn der Geschmack von Hagebuttenschalen nicht mundet, Rezept einfach mit dem eigenen Lieblingstee (am besten Früchte- oder Schwarztee) testen.

Hagebutten haben den Vorteil, dass selbst nach dem Kochen noch Vitamin C im Tee enthalten ist.

