# Rezeptideen von den LandFrauen des Bezirks Überlingen-Pfullendorf mit Zwetschgen und Holunderbeeren:

### Holunderbeer-Likör

Zutaten:

500 g Holunderbeeren frisch

750 ml Wasser 2 Pck. Vanillezucker 200 g Zucker

750 ml Korn (mind. 30%)



#### Zubereitung:

Holunderdolden in kaltes Wasser legen, die Beeren vorsichtig mit einer Gabel von der Dolde abstreifen. Die Beeren mit Wasser und Vanillezucker ca. 1 Stunde langsam köcheln lassen.

Durch ein Baumwolltuch geben und ausdrücken. Den warmen Saft mit dem Zucker verrühren bis der Zucker vergangen ist, dann abkühlen lassen und mit dem Alkohohl vermischen.

Das Likörchen wirkt verdauungsregulierend, blutreinigend und als Stärkung für das Immunsystem. Zum Wohl!

Tipp: Statt dem Korn kann man auch eine andere Spirituose verwenden wie z.B. Rum oder Wodka.



## Holundersuppe

Zutaten für 3 Personen:

250 g Holunderbeeren

250 g Äpfel 1 EL Stärkemehl 5 EL Zitronensaft

2 EL Zucker



### Zubereitung:

Die gewaschenen und entstielten Holunderbeeren zusammen mit den ungeschälten Apfelspalten kurz aufkochen und etwa 15 Minuten garziehen lassen. Durch ein Sieb streichen und nochmals zum Kochen bringen. Stärkemehl mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen gut Grießklößen als Einlage.



## Zwetschgenknödel

Zutaten für 10 Stück:

800 g Kartoffel mehlig kochend

1 TL Salz
1 Ei
200 g Mehl
10 Stück Zwetschen
10 Stück Würfelzucker
1 Stück Vanilleschote
80 g Semmelbrösel

120 g Butter80 g Puderzucker



#### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, etwa 30 Min. in Salzwasser weich kochen, schälen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei und Mehl dazugeben und alles verkneten, bis ein griffiger Teig entstanden ist. Zwetschgen waschen und vorsichtig entsteinen, sodass die Hälften noch aneinander hängen.

In jede Zwetschge je 1 Stück Würfelzucker stecken.

Den Teig in 10 gleichgroße Stücke schneiden. Die einzelnen Teigstücke flach drücken, jeweils eine Zwetschge darauflegen und den Teig darüber schlagen. Mit leicht bemehlten Händen zu einem Knödel formen.

Knödel in kochendes Wasser mit Salz und Vanille legen, Hitze reduzieren und 10 Min. ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, herausheben und abtropfen lassen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne leicht rösten, Butter dazu geben, schmelzen lassen und Puderzucker darin auflösen.

Die Zwetschgenknödel in die Pfanne legen und unter leichtem Schwenken alles zusammen anbraten.

Guten Appetit!

## **Zwetschgen-Crumble**

Zutaten:

750 g Zwetschgen
60 g Zucker
1 ½ TL Zimt
1 EL Zitronensaft
1 EL Marsala

Butter für die Form

100 g Haferflocken zart90 g brauner Zucker

75 g Mehl

90 g weiche Butter



### Zubereitung:

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren. Die Zwetschgenhälften mit dem Zucker, 1 TL Zimt,

Zitronensaft und Marsala mischen. Anschließend in einer mit Butter eingefetteten Auflaufform(28 cm) verteilen.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer zweiten Schüssel die Haferflocken, braunen

Zucker, 1/2 TL Zimt und Mehl vermischen, die weiche einkneten. Die Mischung krümelweise über die Zwetschgen

Zwetschgen-Crumble für ca. 40 Min. goldbraun backen.

Tipp: Wer die Krümel noch etwas knuspriger und knackig braun mag, kann zum Schluss kurz die Grillfunktion einstellen bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Zwetschgen-Crumble schmeckt am besten, wenn ihr ihn noch heiß serviert. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis. Guten Appetit!