



Rote Grütze – ein nordischer Dessertklassiker

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 50 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 45 kcal

Zutaten

550 g gewaschene gemischte rote Früchte: z. B. rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Erdbeeren (Auch Tiefkühlware ist hier in Ordnung.)

1 Stück(e) unbehandelte und gewaschene Zitrone

2 Esslöffel Zucker

Honig vom Imker nach Geschmack

Süßstoff, z. B. Stevia nach Geschmack

150 ml trockener Weißwein (alternativ Saft oder Wasser)

150 ml trockener Rotwein (alternativ Saft oder Wasser)

15 Stärke (ca. 1 – 2 EL), z. B. Maisstärke oder Kartoffelstärke (ggf. etwas mehr oder weniger)

Gewürze: Zimt, Ingwer frisch oder als Pulver, Vanilleschote

Zubereitung

1. Einen großen flachen Topf bei fast voller Hitze für etwa 2 – 3 Minuten aufheizen lassen.

2. Den Zucker einstreuen und hellbraun karamellisieren lassen.

Tipp: Du kannst den Zucker auch weglassen und komplett ohne Zucker arbeiten, aber durch das Karamellisieren des Zuckers bekommst Du eine wohldosierte Bitternote in das Gericht.

3. Mit Rot- und Weißwein ablöschen, Gewürze begeben :ca. ¼ Stange Zimt, 2 – 3 Scheiben Ingwer, ½ Vanilleschote, ca. die Hälfte der Zitronenschale (mit einem Sparschäler ohne das Weiße abgeschält) und anschließen den Saft der Zitrone.

Hinweis: Alternativ gehen auch gemahlene Gewürze, diese aber sparsamer verwenden.

4. Wenn sich der Karamell aufgelöst hat, die Stärke mit etwas kaltem Wasser oder Wein anrühren (also mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren). Unter ständigem Rühren die Flüssigkeit dick abbinden, dazu die Stärke nach und nach begeben und abwarten bis es einmal aufgeköcht hat, so siehst

Du, wie dick es wird.

Hinweis: Jetzt sollte die Masse etwas zu dick sein, da nachher die Beeren, vor allem bei TK-Ware noch ordentlich Saft abgeben.

5. Die Beeren begeben und unter gelegentlichem Rühren einmal aufkochen lassen, wenn nötig noch etwas mehr abbinden oder etwas Flüssigkeit begeben, hier würde ich, wenn dann Saft oder Wasser nehmen. Nach Geschmack mit Honig oder Süßstoff abschmecken.

Hinweis: Bei TK-Ware wird mehr Wasser austreten als bei frischen Beeren, dementsprechend vorher mehr oder weniger binden.

Tipp: Wer für Erwachsene kocht und es mag, kann ganz am Schluss noch einen kleinen Schuss guten Obstbrand passend zum Obst begeben und es noch einmal aufkochen lassen.

6. In eine Schüssel abfüllen, direkt mit Folie abdecken und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Wenn Du es eilig hast, kannst Du die Schüssel (am besten aus Metall) im Wasserbad mit Eis abkühlen, dazu dann gelegentlich in der Grütze rühren.

Erklärung: Durch das direkte Abdecken mit Folie bildet sich keine „Haut“ auf der Grütze, alternativ kann man sie mit etwas Zucker bestreuen, um das Plastik zu vermeiden.

7. Die kalte Grütze noch mal mit einem Kochlöffel gut durchrühren und in Schalen anrichten. Dazu passt eine Vanillesoße, die Du ebenfalls mit Honig oder Süßstoff ein wenig süßen kannst, oder etwas flüssige oder geschlagene Sahne.

Wie kannst Du das rote Grütze Rezept variieren?

Gelbe Grütze kannst Du nur mit Weißwein oder hellem Saft und z. B. mit Ananas, Mango, Aprikosen, Pfirsich kochen. Auch lecker ist eine Rhabarbergrütze, diese nur mit Weißwein oder hellem Saft herstellen. Eine weitere Möglichkeit sind sortenreine Grützen, z. B. mit Brombeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Pfirsich und vielem mehr. Dabei kannst Du dann auch noch die Gewürze variieren und so gezielt auf die Frucht eingehen.

Tipps zum Anrichten

Du kannst die Grütze auch in einem (Wein-)Glas anrichten, etwas Vanillesoße oder Sahne darauf geben und ein paar Streusel (neudeutsch Crumbel ?) oder Shortbread-Krümmel darüber streuen. Schon hast Du ein Restaurant- oder Menütaugliches Dessert, das wenig Aufwand macht, viel Obst liefert und optisch wie geschmacklich überzeugen kann.

Viel Spaß beim Nachkochen und schick uns doch ein Foto Deiner Grütze!

Liebe Grüße

Felix & Caroline