



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat Juni

### Gyümölcsleves – kalte ungarische Kirschsuppe

400 g	entsteinte Sauerkirschen
500 ml	Sauerkirschsaft
500 g	Milch
200 g	Crème fraîche
1 Msp.	Nelkenpulver
1 Msp.	Zimt
1/2	Bio-Zitrone
50 g	Zucker
1 TI	Vanille-Puddingpulver

Den Sauerkirschsaft mit Nelken, Zimt, Zucker, Zitronenschale und -saft aufkochen und eine 15 Minuten ziehen lassen. Das Puddingpulver mit der Milch verrühren und mit einem Schneebesen in den warmen Saft einrühren. Erneut aufkochen und weitere 10 Minuten leise köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Zitronenschalen herausnehmen. Die Crème fraîche einmixen und die entsteinten Sauerkirschen in die heiße Suppe geben. Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

*Tip:* Die Küche Ungarns hat viel mehr zu bieten als Gulasch und Paprika. Diese kalte Suppe mit dem komplizierten Namen wird als Vorspeise gegessen – herrlich erfrischend an warmen Sommertagen.

Alternativ können Sie dieses Gericht auch mit Sauerkirschen aus dem Glas, Süßkirschen oder Himbeeren zubereiten.