

Traditionelle Rezepte aus der Klosterküche: Süße Sulz von der Haselnuss mit Heidelbergsälz



Rezepte aus alter Zeit

Im 18. Jahrhundert war Mandelsulz oder Haselnussulz in der deutschen Küche ein „Beigericht“, also noch kein Nachtisch. Es war eine Art Nussuppe, die mit gelierender Fleischbrühe zubereitet wurde.

Rezepte für Mandelsulz und Haselnussulz sind seit dem 14. Jahrhundert aus verschiedenen europäischen Ländern überliefert. Als Blanc-Manger („Weißes Essen“) bekannt, waren diese eine gehobene Speise des europäischen Adels. Da in dieser Zeit noch keine Gelatine verwendet wurde, nutzte man andere kollagenhaltige Bindemittel wie Hausenblase oder ausgekochte Kalbsfüße.

Später wurde der Begriff *Blanc-Manger* auf die Süßspeise verengt. Meyers Konversationslexikon bezeichnet das Gericht Ende des 19. Jahrhunderts als „aus Sahne, Mandelmilch etc. mit [Hausenblase](#) unter Zusatz von Vanille oder anderem Gewürz bereitetes Gelee.“¹ (Meyers Konversationslexikon, ca. 1895, Artikel *Blanc-manger*)

Da bei uns Haselnüsse wachsen und intensiver als Mandeln schmecken, hab ich Haselnüsse statt Mandeln genommen. Beides schmeckt ausgezeichnet. Hier ist unsere heutige Rezeptur für „**Süße Sulz von der Haselnuss mit Heidelbergsälz**“:

Zutaten

für 4 Personen

- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 65 g geriebene Haselnüsse
- 50 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Blatt Gelatine
- 2-3 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 Prise Salz
- Wer möchte: 2 cl Haselnusslikör oder Destillat
- 250 g Heidelbeeren
- 4 EL Zucker
- 1 EL Honig

Zubereitung

Haselnüsse mit Puderzucker und Vanillezucker nochmal möglichst fein im Mixer mixen.

Sahne, Milch und das Nuss-Zuckergemisch aufkochen. Topf beiseite stellen und 10 Minuten abkühlen lassen.

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Gelatine ausdrücken und im warmen Nuss-Sahnegemisch auflösen. Mit Bittermandel-Aroma, Nusslikör und einer Prise Salz verfeinern. Haselnussmasse in 4 Förmchen füllen und mindestens 3 Stunden (evtl. auch über Nacht) kalt stellen.

Heidelbeeren waschen. Ein paar frische Beeren zur Dekoration beiseite legen.

In einem Topf 4 EL Zucker, 1 EL Honig mit 100 ml Wasser erhitzen bis der Zucker geschmolzen ist. Dann Heidelbeeren zugeben und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann den Topf beiseite stellen.

Zum Anrichten die Sulz 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen, die erkalteten Heidelbeeren darauf geben und noch ein paar frische Beeren darauf setzen. Mit etwas Honig beträufeln und servieren.

Tipp: Wer nur den feinen Nussgeschmack möchte, kann das Nussgemisch vor dem Abfüllen durch ein feines Sieb passieren. Die zurückbleibenden Nüsse können in der Pfanne trocken geröstet werden und dann zum Anrichten über das Gericht gestreut werden.

