

Rezepte mit Holunderblüten

Holunderblüten-Sirup (Zutaten für 600 ml Sirup)

10 Holunderblütendolden
400 ml Wasser
520 g Zucker
6 EL Zitronensaft

1. Wasser mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und abkühlen lassen.
2. Gewaschene Blütendolden in das Zuckerwasser geben.
3. 12 Stunden bei Zimmertemperatur und dann nochmal für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Zwischendurch ab und zu umrühren.
5. Durch ein feines Sieb gießen und die Flüssigkeit erneut aufkochen.
6. Noch heiß in desinfizierte Flaschen füllen.

Der Sirup kann auch zusammen mit Kräutern hergestellt werden. Dafür eignen sich z.B. Löwenzahn-Blüten, Gänseblümchen-Blüten, Spitzwegerich-Blätter oder Taubnessel-Blüten. Bei der Herstellung einfach die klein geschnittenen Kräuter mit den Blütendolden ins Zuckerwasser geben.

Holunderblüten-Pudding (Portion für 500 ml Milch)

Die aromatischen Blüten am besten an sonnigen Tagen sammeln und sie zuerst trocknen. Dazu die Blütendolden auf einem Tuch oder einer Zeitung ausbreiten und an einem schattigen, warmen Ort für ein bis zwei Tage liegen lassen. Anschließend kann man die Blüten sehr leicht von den Dolden lösen und in einem Schraubglas aufbewahren.

Für eine selbstgemachte Puddingmischung braucht man:

40 g Speisestärke
30 g Zucker
1-2 EL getrocknete Holunderblüten (etwa drei bis fünf Dolden)

Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Nach Belieben können noch Vanillezucker, Zimt oder andere Gewürze nach Geschmack hinzu gegeben werden. Fertig ist die Puddingmischung.

Für die Zubereitung wie mit handelsüblichem Pulver verfahren. Ca. 50 ml Milch abnehmen

und mit dem Puddingpulver in einer Tasse verrühren. Besonders intensiv wird der Geschmack, wenn die Mischung über Nacht im Kühlschrank ziehen kann. Die restliche Milch zum Kochen bringen, die Milch-Pudding-Mischung dazugeben und nochmals kurz aufkochen. In Schälchen geben und abkühlen lassen.