

Holunder – Rezepte

Inhaltsverzeichnis

Holunderblütengelee	Seite 1
Holunderblüten-Apfelgelee	Seite 1
Holunderblütengelee (mit Weingeist und Riesling)	Seite 1
Holunderblüten-Orangengelee	Seite 2
Holunderbeeren – Gelee	Seite 2
Herbstmarmelade mit Holunder	Seite 2
Holunder Brotaufstrich	Seite 3
Hollerkompott	Seite 3
Holunderbeer-Relish	Seite 3
Holunder-Chutney	Seite 4
Englische Holunder-Würzsauce	Seite 4
Holundermus	Seite 5
Holunder-Honig-Sirup	Seite 5
Holunderblüten-Sirup	Seite 5
Holunder-Rosenblüten-Sirup	Seite 6
Holunderblüten-Limonade	Seite 6
Holunderblüten – Likör	Seite 7
Holunderzucker	Seite 7
Holunderbeeren-Butter	Seite 7
Holunderbeerenmarmelade (weihnachtlich)	Seite 8
Holunderbeeren-Pfirsich-Marmelade	Seite 9
Holunderblütengelee mit Apfel	Seite 10
Hollerkücherl im Bierteig	Seite 10
Holunderblütensirup	Seite 11
Holunderglühwein	Seite 11
Aprikosenkonfitüre mit Holunderblütensirup u. Vanille	Seite 12
Holunderblüten-Apfel-Gelee	Seite 13
Brombeer-Holunder-Marmelade	Seite 14
Holunder-Balsamico-Essig	Seite 15
Holunder-Chutney	Seite 16
Holunder-Zwetschgen-Marmelade	Seite 17
Holunder-Panna-Cotta	Seite 18
Holunderblütenlikör	Seite 18
Holunderessig	Seite 19
Holunderblütengelee mit Apfel	Seite 19

Holunderblütenlikör

Seite 20

Birnen Zwetschgen Holundermarmelade

Seite 21

Holunderblütengelee

1

Zutaten: 25 Holunderblütendolden
200 ml Orangensaft (ungesüßt)
1 Beutel (20g) Geliermittel
1125 g Zucker

Zubereitung: Blütendolden gut ausschütteln, in 1 l Wasser kurz aufkochen.
24 Std. zugedeckt ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und davon 800 ml abmessen und den Orangensaft dazugeben (1 l). Nach Anleitung auf dem Päckchen Geliermittel weiter verfahren. Dann in Gläser füllen und mit Deckel verschließen. Man kann auch noch einige Holunderblüten untermischen.

Holunderblüten – Apfelgelee

Zutaten: 1 l Apfelsaft naturtrüb
8 Holunderblütendolden
1 Paket Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Apfelsaft in eine Schüssel füllen und die Holunderblütendolden (gut ausschütteln) dazu geben, über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Sieb gießen und in einem großen Topf füllen. Den Gelierzucker unterrühren und 3 – 4 Minuten kochen lassen. Gelierprobe : 1 Tropfen auf einen kalten Teller geben, bleibt er fest ist das Gelee fertig.

Sofort in saubere Gläser füllen, verschließen und auf den Verschluss stellen.

Holunderblütengelee (mit Weingeist und Riesling)

Zutaten: 5 EL Holunderblüten
6 EL Weingeist (96%ig aus der Apotheke)
1 Flasche Riesling
250 g Gelierzucker 1:1
800 g Zucker
Saft von 1 Zitrone (unbehandelt)

Zubereitung: Holunderblüten im Weingeist über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken. Diesen Extrakt und den Riesling in einen großen Topf füllen. Gelierzucker dazu geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Nun den Zucker (auf keinen Fall weniger nehmen!) einrühren, das Ganze wieder zum Kochen bringen. Wenn die Flüssigkeit durch und durch kocht, sie genau ½ Minute unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Zitronensaft unterrühren. Dann in Gläser abfüllen. Durch das Kochen ist im Gelee kein Alkohol mehr enthalten.

Holunderblüten – Orangengelee

2

Zutaten: 20 Holunderblüten
2 l Orangensaft
10 g Zitronensäure
1 kg Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Holunderblüten (gut abgeschüttelt) in einen großen Topf legen, Orangensaft und die Zitronensäure darüber gießen. Zugedeckt mindestens 24 Stunden an einem nicht zu warmen Ort ziehen lassen. Je länger man den Sud ziehen lässt desto intensiver wird der Holundergeschmack im Gelee. Nach dem Ziehen durch ein feines Sieb (Küchenrollenpapier ausgelegt) gießen. In einem großen Topf Gelierzucker und Saft verrühren und ca. 5 Minuten sprudelnd kochen. Sofort in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Holunderbeeren – Gelee

Zutaten: 500 ml Holunderbeeren – Saft
250 g Gelierzucker 2 : 1 **oder** 500 g Gelierzucker 1:1
Saft von 2 Zitronen (nach Geschmack)
Abrieb (Schale unbehandelt) von 2 Zitronen (nach Geschmack)
1 TL Zimt (nach Geschmack)

Zubereitung: Holunderbeerensaft mit Gelierzucker vermischen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und sofort verschließen.

Herbstmarmelade mit Holunder

Zutaten: 1 kg Birnen
1 kg Zwetschgen
¾ l Holundersaft
3 Stangen Zimt
1,5 kg Gelierzucker 2 :1
50 g Zartbitterschokolade

Zubereitung: Birnen klein schneiden, Zwetschgen entsteinen und klein schneiden, mit dem Holundersaft, den zerbröselten Zimtstangen und dem Gelierzucker ansetzen und kurz durchziehen lassen. Alles zum kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und durch ein Sieb streichen. Die Schokolade raspeln und in der heißen Marmelade schmelzen. Die Marmelade erneut zum Kochen bringen und sofort abfüllen.

Zutaten: 300 g Birnen
300 g Äpfel
400 g Holunderbeeren (alle Früchte geputzt und gewogen)
2 EL Zitronensaft
10 g Geliermittel mit Pektin
400 g Honig
½ TL Zimt, gemahlen
½ TL Ingwer, gemahlen

Zubereitung: Birnen und Äpfel in schmale Stifte schneiden. Mit Holunderbeeren, Zitronensaft, Geliermittel und Honig gut vermischen. Mischung aufkochen lassen und etwa 2 – 3 Minuten sprudelnd kochen. Zimt und Ingwer untermischen. Die Masse noch heiß randvoll in saubere Gläser füllen, sofort verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Hollerkompott (Holunder)

Zutaten: 500 g schwarzer Holler
2 – 3 Birnen
10 Zwetschgen
1 Zimtstange
¼ l Wasser
3 – 4 EL Zucker

Zubereitung: Die Hollerbeeren werden abgezipft und kurz gewaschen. Die Birnen werden geschält und fein geschnitten. Die Zwetschgen werden entsteint. Dann setzt man die Früchte mit Wasser, Zucker und Zimtstange zum Kochen zu und lässt sie weich kochen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Holunderbeer – Relish

Zutaten: 1 kg Holunderbeeren, gewaschen und entstielt
500 g Äpfel, gewürfelt
1 Stück Ingwer, pflaumengroß, geschält und geraspelt
1 Zimtstange
200 g Zucker
5 EL Weißweinessig
Schale von ½ unbehandelten Zitrone

Zubereitung: Holunderbeeren in einem Topf leicht zerdrücken. Zugedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen und das Fruchtmark dabei auffangen. Zwei Drittel der Äpfel, Ingwer, Zimtstange, 150 g Zucker, 3 EL Essig und die Zitronenschale zum Fruchtmark geben und

unter ständigem Rühren zu einer dicklichen Masse einkochen lassen. Restliche Äpfel zufügen. Mit restlichem Zucker und etwas Essig abschmecken, gegebenenfalls nicht den ganzen Essig hinzufügen. Nochmals kurz durchkochen. Zimtstange entfernen und das Relish heiß in Gläser füllen und verschließen.

Holunder – Chutney

Zutaten: 1 kg Holunderbeeren
 1 EL Pfefferkörner, schwarz
 2 EL Senfkörner
 4 Chilischoten, rot
 1 kleine Zwiebel
 100 g Rosinen
 300 g Kandiszucker , braun
 250 ml Rotweinessig
 6 Gewürznelken
 1 Prise Kardamom
 1 Prise Piment
 1 Prise Salz

Zubereitung: Holunderbeeren mit einer Gabel von den Dolden in einen großen Topf streichen. Pfeffer - und Senfkörner im Mörser zerstoßen. Chilischoten halbieren und entkernen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Zerstoßene Pfeffer – und Senfkörner, Chilischotenhälften, Zwiebelwürfel, Rosinen, Kandis, Rotweinessig, Nelken, Kardamom, Piment und Salz zu den Beeren geben. Alles ungefähr 1 Stunde bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Eventuell nachwürzen. Heiß in Gläser füllen und verschließen.
 In verschlossenen Gläsern hält das Chutney 6 Wochen. Es passt zu kurz gebratenem Fleisch, zu Frikadellen, Wild Blini, Getreideküchlein und Gemüsebouletten.

Englische Holunder – Würzsauce

Zutaten: 500 g Holunderbeeren
 ½ l Weinessig
 30 g Schalotten
 1 Blatt Macis (Muskatnusschale) erhältlich in Feinkostgeschäften
 1 kleines Stück Ingwer
 einige Nelken
 1 TL Pfefferkörner

Zubereitung: Die Holunderbeeren in einen Steintopf legen, mit kochendem Weinessig übergießen und über Nacht in einen lauwarmen Ofen stellen. Am folgenden Morgen den Essig durch ein Sieb gießen und ihn mit den Schalotten, dem Macis, dem Ingwer, den Nelken und den Pfefferkörnern 6 – 8 Minuten lang aufkochen. Nach dem Erkalten samt den Gewürzen in Flaschen füllen. Passt gut zu Fisch.

Zutaten: 400 g Holunderbeeren, gewaschen
¼ l Wasser
400 g Zucker

Zubereitung: Die Holunderbeeren mit dem Wasser aufkochen, 5 – 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen in einen Topf schütten. So lange köcheln lassen, bis das restliche Wasser verdunstet ist. Dann den Zucker zugeben, nochmals unter ständigem Rühren gut durchkochen. Heiß in Gläser füllen.

Holundermus wirkt wohltuend, heilend und kräftigend bei Erkältungen, Erschöpfungen und Anfälligkeiten für Infekte. Es lindert Halsschmerzen, wenn es langsam geschluckt wird. Empfohlene Dosierung: 2 -3 TL pro Tag.

Holunder – Honig – Sirup

Zutaten: Holunder – Muttersaft (500 g Holunderbeeren und 500 g Zucker mit dem Dampfentsafter entsaften)

Zubereitung: Den Holunder – Muttersaft und den Honig im Verhältnis 2 : 3 mischen und auf kleiner Flamme einkochen bis eine dickliche Masse entsteht. Diesen Sirup in eine dunkle Flasche füllen und luftdicht verschließen. Die angebrochene Flasche gehört in den Kühlschrank.

Empfohlene Dosierung: Alle 2 -3 Stunden 1 TL Sirup im Mund hin und her bewegen, dann langsam schlucken.

Holunderblüten – Sirup

Zutaten: 3 l Wasser
2 kg Zucker
3 Zitronenscheiben
18 Holunderblütendolden
60 g Zitronensäure

Zubereitung: Zucker und Wasser aufkochen und erkalten lassen. Blütendolden ohne Stängel mit den Zitronenscheiben, der Zitronensäure und dem Sirup vermischen und 5 – 6 Tage in einem Steinguttopf zugedeckt kühl stehen lassen. Dann den Sirup abseihen und in Flaschen füllen. Ich erhitzte den Sirup und fülle ihn heiß in Flaschen ab. Dann ist er Haltbarer!

Holunder – Rosenblüten – Sirup

6

Zutaten: 1,5 l Wasser
1 kg Zucker
2 Zitronen in Scheiben und Saft von 1 Zitrone
9 Holunderblütendolden
2 Duftrosen (Blütenblätter ohne das Weiße)

Zubereitung: Zucker und Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Blütenblätter ohne das Weiße (bitter !), Zitronenscheiben und Saft mit dem Sirup mischen. Alles 5 – 6 Tage durchziehen lassen. Dann abseihen und nochmals erhitzen (nicht Kochen). Heiß in Flaschen füllen und kühl lagern.

Holundersaft

Zutaten: Holunderbeeren
Zucker

Zubereitung: Holunderbeeren im Dampfsafter entsaften. Auf 1 l Saft 100 – 150 g Zucker. Saft mit Zucker erhitzen (nicht Kochen). Heiß in Flaschen füllen und verschließen.

Holunderblüten – Limonade

Zutaten: 1 l Wasser
100 ml Apfelessig **oder** Zitronensaft von 1 -2 Zitronen
4 – 5 Holunderblütendolden
500 -600 g Zucker

Mineralwasser

Zubereitung: Wasser zusammen mit Apfelessig **oder** Zitronensaft aufkochen, über die Blütendolden gießen. Zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen. Die Flüssigkeit abseihen, dann mit dem Zucker aufkochen. Diesen Sirup in eine saubere Schraub – oder Bügelflasche füllen und diese gut verschließen.
Für die Limonade den Sirup je nach Geschmack mit mehr oder weniger Mineralwasser verdünnen.

Holunderblüten – Likör

7

- Zutaten:** 100 g trockene Blüten des schwarzen Holunders
2 unbehandelte Zitronen
Saft von 2 – 3 weiteren Zitronen
300 – 400 g Zucker
250 ml Wasser
- Zubereitung:** 1 l Weingeist 40% (man kann auch Wodka oder Korn nehmen)
Die Blüten von den Dolden schneiden und abwechselnd mit Scheiben von 2 unbehandelten Zitronen in ein Ansatzgefäß schichten. Zitronensaft dazugeben und – je nach Geschmack – Zucker, der zuvor in heißem Wasser aufgelöst wurde und inzwischen abgekühlt ist. Dann wird das Ganze mit Weingeist übergossen. Das Glas, verschließt man mit einem Tuch oder Folie und stellt es etwa 5 – 7 Wochen an einen warmen Ort. Dann wird der Ansatz filtriert und hinterher im Keller gelagert. Holunderblüten – Likör schmeckt besonders gekühlt sehr gut.

Holunderzucker

- Zutaten:** Zucker oder Puderzucker
Getrocknete Holunderblüten
- Zubereitung:** Zucker und Blüten abwechselnd in Schichten in Gläser füllen. Bei Gebrauch siebt man das Gemisch. Dieser Hollerzucker ist eine Alternative zu dem künstlichen Vanillezucker und kann Teigen beigegeben werden. Auch Kuchen, Waffeln, Pfannkuchen, Krapfen, lassen sich damit überstäuben.

Holunderbeeren - Butter

- Zutaten:** 2 EL Zucker
150 g frische Holunderbeeren
250 g Butter
- Zubereitung:** Den Zucker in einem Topf zerlassen und die Holunderbeeren zugeben. 3 – 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann die Butter zugeben und ebenfalls zerlassen. Die Holunderbeeren – Butter in Einmachgläser füllen und erkalten lassen.
Die Holunderbeeren – Butter aufs Brot streichen und schmecken lassen.

Holunderbeerenmarmelade (weihnachtlich)

Zutaten:

- ❖ 1,1 kg Holunderbeeren (vorbereitet)
- ❖ 1 Zimtstange
- ❖ 3 Nelken
- ❖ 1 Pkg. Gelierzucker (2:1)

1. Holunderbeeren mit wenig Wasser und Gewürzen ca. 5 Minuten weich kochen.
2. Gemisch durchpassieren.
3. Danach mit Gelierzucker mischen und kochen.

Holunderbeeren-Pfirsich-Marmelade

Zutaten:

- ❖ 750 g Holunderbeeren (vorbereitet)
- ❖ Ca. 300 g Pfirsiche (unvorbereitet, gewaschen)
- ❖ 1 Pkg. Gelierzucker (1:1)

1. Pfirsiche schälen, entkernen und pürieren.
2. Holunderbeeren mit wenig Wasser ca. 5 Minuten weich kochen. Danach durchpassieren.
3. Pfirsiche, Holunderbeeren und Gelierzucker mischen und kochen.

Holunderblütengelee mit Apfel

15 Holunderblüten von Staub und Ungeziefer befreien und in eine flache Schüssel legen. Mit **1,5l Apfelsaft** übergießen und 1 Tag durchziehen lassen. Die Mischung durch ein Sieb gießen und den aufgefangenen Saft mit **1kg Gelierzucker** mischen. Das Ganze 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und heiß in Gläser füllen. Sofort verschließen.

Hollerkücherl im Bierteig

10 - 12 frische Hollerblüten

200g Mehl

1 Prise Salz

3 Eier

¼ l dunkles Bier

Frittierfett und Puderzucker

Lassen Sie ein Stückchen Stiel an den Blütendolden und schütteln Sie sie nur kurz aus. Das Mehl mit dem Salz, den Eiern und dem Bier zu einem Teig verrühren. Das Fett in einer hohen Pfanne erhitzen. (Es soll so viel Fett in der Pfanne sein, dass die Blüten schwimmend ausgebacken werden können. Die einzelnen Blütendolden in den Teig tauchen und vorsichtig (es spritzt!) im heißen Fett goldgelb ausbacken. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Holunderblütensirup

8 frische Holunderblütendolden

1,5l Mineralwasser ohne Kohlensäure

2kg Zucker

50g Zitronensäure

Die Holunderdolden durch Schütteln vom Staub befreien. Die dicken Stiele abschneiden und zusammen mit dem Wasser in eine Schüssel geben und 3 Tage abgedeckt ziehen lassen, danach durchsieben. Das Holunderwasser mit dem Zucker und der Zitronensäure zu einem Sirup einkochen. Noch heiß in dickwandige Flaschen abfüllen und fest verschließen.

Holunderglühwein

3 EL Zucker

3 Nelken

1 Stange Zimt

100ml Wasser

½ l Holundersaft

½ l Rotwein

In einem großen Topf den Zucker, Nelken und Zimt mit 100ml Wasser aufkochen. Holundersaft und Rotwein dazugeben und nochmal erhitzen aber keinesfalls kochen!

Der Glühwein kann mit Kandiszucker, Zitrone oder einem Schuss Rum geschmacklich variiert werden.

Aprikosenkonfitüre mit Holunderblütensirup Vanille

Für 5 Gläser (a ca. 250ml):

- ❖ 1,5kg Aprikosen
- ❖ 1 Vanilleschote
- ❖ 1 – 2 EL Zitronensaft
- ❖ 200 ml Holunderblütensirup
- ❖ 500 g Gelierzucker (3:1)

1. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark mit einem Messer herausschaben.
2. Früchte mit Vanillemark, Zitronensaft, Sirup und Zucker in einem großen Topf mischen. 60 Minuten ziehen lassen.
3. Mischung pürieren, langsam aufkochen, 5 Minuten sprudelnd kochen, ab und zu umrühren. Gelierprobe machen. Die Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und umgedreht 5 Minuten auf ein Küchentuch stellen, Auskühlen lassen.

Haltbarkeit: 6-8 Monate

Holunderblüten-Apfel-Gelee

Benötigt wird:

- ❖ 5 Blüten Holunder (fein abzupfen)
- ❖ 800 ml Apfelsaft
- ❖ 1 kg Gelierzucker (1:1)

1. Die fein abgezapften Blüten mit dem Apfelsaft mischen und 1 Tag (über Nacht) ziehen lassen, danach abseihen.
2. Die Mischung mit Gelierzucker kochen.

Brombeer – Holunder – Marmelade

500 g Brombeeren
500 g Holunderbeeren
1 Zitrone(n), den Saft
1 kg Gelierzucker, 1:1

Beide Beeren abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und etwa 1/3 des Gelierzuckers vermischen und 3 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Dann einmal aufkochen, durch ein Haarsieb passieren und das Mus im Kochtopf mit dem restlichen Gelierzucker unter Rühren zum Kochen bringen. 7 Minuten sprudelnd kochen lassen, Gelierprobe machen und dann in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen.

Zum Auskühlen die Gläser auf den Kopf stellen, damit sie sicher gut verschlossen sind.

Holunder – Balsamico – Essig

600 ml Balsamico, dunkel
500 g Holunderbeeren
300 g Zucker
Stange/n Zimt
Piment
Nelke(n)

Den Balsamico mit dem Zucker erwärmen, bis dieser geschmolzen ist. Ein Gewürzsäckchen mit Zimtstange, Pimentkörnern und Nelken in den Topf hängen und 5 Minuten köcheln lassen. Holunderbeeren dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mischung abkühlen lassen, Gewürzsäckchen entfernen und Mischung durch ein Mulltuchabsieben. Anschließend in Flaschen füllen.

Schmeckt besonders gut zu kräftigen Salaten, wie z.B. Feldsalat und ist ein prima Geschenk.

Holunder – Chutney

500 g	Holunderbeeren
400 g	Äpfel
1 große	Zwiebel(n)
1	Paprikaschote(n), rot
70 g	Rosinen
150 g	Zucker, braun
15 cl	Essig
1 TL	Senfkörner
3	Gewürznelken
	Piment
	Salz

Holunder abzupfen, Äpfel klein würfeln, Zwiebel und Paprika würfeln, Rosinen waschen. Alle Zutaten in einen Topf geben und bei geringer Hitze mindestens 1 Stunde zu einer marmeladenähnlichen Konsistenz kochen. Dabei öfter umrühren. Kochend heiß in Gläser füllen und verschließen.

Die Zutaten ergeben mehr, als für die Beilage zur Entenleberpastete benötigt wird, aber das Ergebnis ist nur optimal, wenn eine größere Menge gekocht wird.

Das Chutney hält sich einige Monate im Kühlschrank und ist auch für andere Gerichte verwendbar.

Holunder – Zwetschgen – Marmelade

1 kg Holunderbeeren
300 g Pflaumen (Zwetschgen), entsteint
1 Vanilleschote(n)
1/2 TL Zimt
3 EL Rum
1 Pck. Gelierzucker, 2 : 1

Die Holunderbeeren von den Stielen zupfen und mit etwas Wasser 10 Minuten kochen.

Dann alles durch ein feines Sieb drücken, damit nur noch der Holundersaft übrig bleibt. Den Saft und die entsteinten Zwetschgen in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab kurz pürieren, so dass von den Zwetschgen noch Stückchen zu sehen sind. In einen großen Topf (schäumt beim Kochen hoch) geben, Zimt dazu, Vanilleschote auskratzen und das Mark dazu, entsprechende Menge Gelierzucker dazu und 4 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss noch den Rum unterrühren. In saubere Marmeladengläser füllen, zuschrauben und umgedreht 1/2 Stunde stehen lassen.

Bemerkung: Holunderbeeren enthalten Sambunigrin, das Durchfall und Erbrechen verursachen kann. Dieser Stoff wird beim Kochen zerstört. Deshalb unbedingt die Kochzeit einhalten!

Holunderblüten-Panna-Cotta

**6 große Holunderblütendolden
oder ein paar kleine mehr
500 ml Sahne
60 Gramm Puderzucker
2 Blatt weiße Gelatine**

Die Holunderblüten mit dem Stängel nach oben in einen Kochtopf legen und die Sahne darüber gießen.

Nun die Blüten 2 Stunden oder länger im Kühlschrank in der Sahne ziehen lassen.

Die Gelatine in Wasser einweichen, ziehen lassen.

Die Sahne mit den Blüten aufkochen lassen und die Blütendolden dann mit einer Gabel aus dem Topf fischen und in ein kleines Schälchen geben.

Die im Schälchen von den Blüten abgelaufene Sahne wieder in den Topf geben und den Puderzucker mit einrühren.

Die Gelatine ausdrücken und in der Sahne auflösen.

Die Sahne nun durch ein dünnes Sieb auf die Portionsschälchen verteilen.

Mit einer Gabel oder den Fingern über jedes Schälchen noch ein paar Blütchen in die Schälchen zupfen.

Zum Servieren sieht es nett aus, wenn man noch einen Blütenstengel mit in die Schälchen legt.

Die Blüten können selbstverständlich allesamt mitgegessen werden.

Die Panna Cotta ist sehr süß und mächtig, aber unvergleichlich sommerlich - und angesichts der Kalorien ist es nur gut, dass sie so schnell sättigt :)

Holunderblütenlikör

**7 Holunderblütendolden
1 Bio-Zitrone
200 Gramm weißen Kandis
1 Liter Wodka**

Die Zitrone abwaschen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Kandis und den Holunderblütendolden in ein großes Schraubglas geben.

Mit Wodka auffüllen und das Glas gut verschrauben.

Das Glas in den kommenden Wochen gelegentlich schütteln und wenn dann die Holunderbeeren draußen reif sind, ist es an der Zeit, den Likör durch ein Sieb abzugießen, in welches man auch noch ein Tuch gelegt hat - ich nehme dafür immer ausrangierte Geschirrtücher.

Den Likör danach in passende Schraubflaschen geben - fertig.

HOLUNDERESSIG

Holunderessig stellt ein wirksames Mittel dar, um überschüssige Harnsäure abzutransportieren.

- ✓ Zutaten
 - 50-100 frische, von den Stielen befreite Holunderblüten
 - ½ l Obstessig

- ▽ Zubereitung
 - Füllen sie die Holunderblüten in ein gut verschließbares Glas und übergießen Sie sie mit dem Obstessig. Lassen Sie den Holunderessig zwei Wochen in einem dunklen Raum ziehen.

- Dosierung
 - Nehmen sie pro Tag 2 TL Holunderessig auf ein Glas zimmerwarmes Honigwasser und trinken Sie erst morgens und dann über den Tag verteilt jeweils ein Schlückchen, bis das Glas geleert ist.
 - Holunderessig bewährt sich auch bei Gicht und rheumatischen Beschwerden. Nehmen sie in einem solchen Fall täglich 2 TL Holunderessig, mit einem Glas Honigwasser verdünnt, vor dem Frühstück zu sich. Sie können Holunderessig ebenfalls zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen, Halsschmerzen oder bei Mandelentzündungen verwenden.

- ◇ Tipp
 - Holunderessig ist auch in der Küche vielseitig zu verwenden und geschmacklich eine willkommene Abwechslung. Da der Arbeitsaufwand wirklich gering ist, setzen Sie am besten gleich mehrere Flaschen an. Sie können auch noch variieren, indem sie statt Obstessig Rot- oder Weißweinessig verwenden.

HOLUNDERBLÜTENGELEE MIT APFEL

Der Geschmack des Holunderblütengelees wird von der Menge der Blütendolden bestimmt. Sie können mehr, aber auch weniger als angegeben verwenden.

- ✓ Zutaten
 - 15 Holunderblütendolden
 - 1,5 l Apfelsaft
 - 1 kg Gelierzucker

- ▽ Zubereitung
 - Schütteln Sie die Blüten gut aus, um Staub und Ungeziefer zu entfernen. Das Waschen der Blüten ist nicht erforderlich. Legen Sie die Blüten kopfüber in eine flache Schüssel und begießen sie sie mit Apfelsaft, so dass nur die Dolden, nicht die Stielenden bedeckt sind. Lassen Sie alles einen Tag lang durchziehen. Anschließend sieben Sie die Mischung durch und messen den aufgefangenen Saft ab. Fügen sie den Gelierzucker hinzu und bringen Sie das Ganze in einem Topf zum Kochen. Lassen Sie das Gelee 4 Minuten sprudelnd kochen und füllen Sie es danach sofort in vorbereitete Gläser.

HOLUNDERBLÜTENLIKÖR

✓ Zutaten

100 g getrocknete Holunderblüten

5 unbehandelte Zitronen

300-400 g Zucker

1 l Weingeist, 40% (oder hochprozentigen Korn)

- ▽ Befreien Sie die Blüten von den dicken Mittelstielen und schichten sie sie mit den Scheiben von zwei unbehandelten Zitronen in ein Ansatzgefäß. Pressen Sie die restlichen 3 Zitronen aus und fügen Sie den Saft hinzu. Lösen sie den Zucker in 250 ml heißem Wasser auf und lassen Sie es wieder abkühlen, ehe sie es über die Blüten gießen. Zum Schluss kommen Wiengeist oder Korn dazu und das Gefäß wird mit Einmachhaut oder Folie verschlossen. Nun muss der Liköransatz noch mindestens 5, besser aber 7 Wochen an einem warmen Ort ruhen. Dann wird er gefiltert und in eine hübsche Flasche umgefüllt. Gut gekühlt schmeckt der Blütenlikör am besten.

Birnen-Zwetschgen-Holundermarmelade

Zutaten:

1 kg Zwetschgen

1kg Birnen

¾ Liter Holundersaft

3 Stangen Zimt

1 ½ kg Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Die Zwetschgen waschen und entsteinen.

Die Birnen waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

Zwetschgen und Birnen zusammen mit dem Holundersaft in einen Mixer geben und pürieren.

In einen großen Topf geben, mit Zimt und Zucker vermengen und ca. 2 Std. ziehen lassen.

4 Minuten sprudelnd kochen, die Zimtstangen entfernen und heiß in vorbereitete Gläser abfüllen.