

Tipps für dich und deine Freunde

Nr.7
Juni
2019

Rezepte mit Holunderblüten

Im Frühsommer steht der Holunder wieder in voller Blüte. Holunderbüsche findest du an Hecken, Wiesen und Waldrändern. Die weißen Dolden wirst du meist schon von Weitem entdecken. Ein anderes Merkmal ist der ausdrucksstarke Duft der Blüten. Stelle dich einfach mal vor einen Holunderbusch, mache die Augen zu und atme tief durch die Nase ein!

Holunder ist ein interessanter Strauch, und du kannst sehr viel aus ihm machen. Tolle Ideen hierzu findest du z.B. in dem neuen Buch von „Hein Botterbloom“: „Kuckucksstuhl und Katzenkäse“ Einige von euch kennen Hein vielleicht unter seinem richtigen Namen Hein Benjes. Viele Ideen und Gestaltungen im MEGa Rotenburg (Wümme) stammen von ihm.

Wenn Hein einen „Hollerbusch“ sieht, fallen ihm immer spannende Dinge und Geschichten ein, die mit dem Holunder zu tun haben.

Aus meiner Kindheit kenne ich die beiden folgenden Rezepte:

Holunderpfannkuchen

1. Pflücke duftende Holunderdolden.
2. Wasche sie vorsichtig (wenn du möchtest).
3. Berechne einen Pfannkuchenteig zu.
4. Erhitze die Pfanne mit Öl oder Fett.
5. Wenn das Fett geschmolzen ist, fülle den Teig für einen Pfannkuchen in die Pfanne.
6. Drücke schnell eine große oder zwei kleine Dolden in den Teig, solange er noch flüssig ist. Jetzt hat der Pfannkuchen sogar einen Stiel! 😊
7. Wende den Pfannkuchen und genieße ihn.



Guten Appetit !



Holunderblütensirup

(aus Dänemark mitgebrachtes Rezept
von Annegret Himmel)

In Dänemark stellt man man den Saft zur Holunderblütezeit im Frühling her und hat dann an heißen Tagen ein erfrischendes und leckeres Getränk.

Probiere es einfach mal aus.

Ein wichtiger Hinweis: Die Haltbarkeit kannst du durch saubere Herstellung und anschließende dunkle und kühle Lagerung erhöhen.

40	Dolden Holunderblüten
4	ungespritzte Zitronen
4	Pfund (2 kg) Zucker
40	Gramm Zitronensäure
4 Liter	abgekochtes + erkaltetes Wasser

In eine/n Schüssel/Eimer (mindestens 5 Liter) gibst du das abgekochte, wieder erkaltete Wasser und die gewaschenen Blütendolden.

Schneide die Zitronen in dünne Scheiben und gib diese mit der Zitronensäure hinzu.

Wichtig hierbei ist, dass du das Gefäß durch ein Tuch abdeckst, damit nichts in den Saft hinein fallen kann.

Damit das Holunderblütenaroma in die Flüssigkeit ziehen kann, lässt du alles mindestens 24 Stunden stehen,

Nun ist der Sirup fast fertig und du kannst ihn durch ein sauberes Geschirrtuch laufen lassen. Den verbleibenden Rest drückst du durch das Tuch noch aus. Zum Schluss rührst du langsam den Zucker unter. Nun füllst du den Sirup in Flaschen.

Zum Trinken mischst du ungefähr 1/4 Sirup mit 3/4 Wasser. Prost!

Zur längeren Haltbarkeit kann der Sirup nochmals kurz erhitzt und heiß in Flaschen abgefüllt werden. Wenn du ihn nicht abkochen möchtest, solltest du ihn in 2-3 Tagen verbrauchen.

Hinweis: Der Saft kann leicht gären, dann entsteht „Holunderblütensekt“. Aber Vorsicht: Die Flaschen können durch den hohen Druck auch platzen.



**Sehr lecker und erfrischend
ist dein Saft mit Eiswürfeln !!**

Idee, Text, Gestaltung: Michael Himmel, Scheeßel
Lektorat: Uta Kanneberg, Langenhagen



