

# Holunder



Holder findet sich praktisch an jedem Waldrand. Im April bis Juni werden die Blüten geerntet, ca. im August sind die Beeren reif.

Wichtig: Blüten immer in trockenem Zustand ernten und nicht waschen

Holunder ist sehr Vitaminreich, hilft bei Erkältungserkrankungen und seine Verwendung ist vielseitig von Konfi - Sirup - Sekt bis Desserts

Achtung: Aus rotem Holunder kann nur Gelee gekocht werden, die Kerne sind giftig. Das kurze mitkochen zur Saftgewinnung ist jedoch unschädlich.

## Sirup

8-12 (je nach Grösse) Blütendolden gut ausgeschüttelt (verblühte Teile, Käferchen) die groben Stiele abschneiden, in eine 4 lt-Gefäss mit Deckel geben, mit 2 Liter heissem Wasser übergiessen, 2 kg Zucker und 40 g Zitronensäure gut verrühren. 2 Zitronen in Scheiben geschnitten dem Sirup begeben wenn er leicht ausgekühlt ist. Das ganze zugedeckt 24-36 Std. stehen lassen und gelegentlich umrühren (der Zucker muss vollständig aufgelöst sein) Den Sirup durch ein Sieb oder Tuch filtern, aufkochen und in vorgewärmte, gut verschliessbare Flaschen abfüllen.

## Tee / aromatisiertes Wasser

Für Tee können frische oder getrocknete Blüten verwendet werden.

Zum aromatisieren von Wasser nimmt man 1 Dolde frische Holderblüeschtli, übergiesst sie mit kaltem Wasser und stellt es mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.

## Holderblüten-Omelette

Einen Omelettenteig herstellen, Blütendolde im Teig tunken, in Butter anbraten. Während die erste Seite goldgelb gebraten wird die Stiele auf der Oberseite kürzen, dann das Omelett wenden und ebenfalls goldgelb backen. Wer mag mit Zimt-Zucker bestreuen. Dazu schmeckt lauwarmer Apfelmus.

## Holderbeeren-Omelette

Zubereitung wie Blütenomelette. Diese mit Puderzucker bestreuen, dazu eine Kugel Vanilleglace und einen Tupper Rahm. Heiss servieren.

## Holderzonne - ein Kompott für kalte Winterabende

300 g Holunderbeeren, 1 dl Süssmost, 1 TL Maizena, 1-2 EL Zucker, Zimt, Brot  
Holder im Süssmost weichkochen bis die Beeren platzen. Maizena in etwas Most auflösen zusammen mit Zucker und Zimt dazu geben, köcheln bis der Saft gebunden, das Kompott dickflüssig ist.

Brot oder Zopf in kleine Würfel geschnitten und in Butter goldgelbgebraten über die Holderzonne streuen und sofort heiss essen bevor die Brotwürfel aufweichen.

## Holunderlikör

500 g Holderbeeren in ein grünes 1-lt-Einmachglas füllen, mit ca. 5 dl Obstbranntwein bis 2 cm unter den Rand auffüllen. Gut verschlossen 6-8 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen.

5 dl kräftigen Rotwein mit 450 g Zucker aufkochen und abkühlen.

Beeren absieben, am besten durch ein Gazetuch oder ein ausgekochtes Geschirrtuch. Die gefilterte Flüssigkeit mit dem erkalteten Wein mischen, in saubere Flaschen füllen, kühl und kühl lagern.