

Eine Rezeptidee von

NaNa
Arbeitskreis
Naturerlebnis Nachbarschaft
im Lübecker Stadtteil St. Lorenz Nord



Essbare Stadt

Holunderbeerenbutter

Aus Holunderbeeren und Butter erhält man mit ganz wenig Aufwand einen leckeren Brotaufstrich. Man benötigt:

150g Holunderbeeren, 250 g Butter, 2 Esslöffel Zucker, 1 Weck-, oder Twist Off Glas

Holunderbeeren reinigen und vom Strunk befreien. Die Beeren und Zucker in einem kleinen Topf erwärmen und unter rühren zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Beeren sollten nicht platzen. Auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen, zusammen mit der Butter erwärmen, bis diese geschmolzen ist. Nun in die Gläser umfüllen und gut verschließen. Aufbewahrung im Kühlschrank.

Holunder ist ein uralter, mystischer Hausstrauch, welcher schon immer die Nähe zu Menschen suchte. Für die genussreiche Küche und zum Heilen ist er ein Tausendsassa, der uns gleich zweimal im Jahr reich beschenkt. Im Frühjahr bringt er schneeweiße Blüten hervor, im Herbst schwarze, aromatische Beeren.

Die schneeweißen Blütendolden werden oft Sirup, Marmelade und Gelee, Limonade und für Eis verwendet oder in Pfannkuchenteig ausgebacken.

Darüber hinaus eignen sie sich zur Herstellung von Holundersekt, Holunderwein oder Holunderessig. Einzelne kleine Blüten sind eine hübsche Dekoration für Wildkräutersalate. Mit den aromatischen Blüten kannst du aber auch leckere Holunderblüten-Torten oder Holler-Muffins backen.

Die kleinen schwarzen Holunderbeeren, welche bei Rohgenuss zu Übelkeit und Erbrechen führen, werden erst durch Erhitzen bekömmlich.