



Kochen und backen mit Blüten

Im Teig ausgebackene Akazienblüten oder Holunderdolden

Zutaten:

15 Blütendolden
200 ml kaltes Sprudelwasser
150 g Weißmehl
½ TL Salz
½ TL Backpulver
neutrales Frittieröl (z.B. Sonnenblumenöl)

Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben, Wasser nach und nach eingießen und miteinander Gabeln oder einem Schneebesen gut vermischen, bis ein relativ flüssiger Teig ohne Klumpen entsteht.

Einen kleinen Topf (ca. 15 cm Durchmesser) mit hohem Rand mit so viel Öl füllen, dass eine Blütendolde darin einsinken kann und vom Öl bedeckt ist. Wenn das Öl heiß ist, die Blütendolde in den Teig geben und abtropfen lassen. Der Teig darf nicht zu sehr an den Blüten haften, diese sollen noch erkennbar sein. Ggf. noch etwas Wasser zum Teig geben.

Die Blütendolden ins Öl geben, bis sie eine goldene Farbe annehmen. Fertig ausgebackene Blütendolden auf Krepppapier legen und abtropfen lassen.

Die Blütendolden einzeln ausbacken. Bevor die nächste Dolde ins Öl gegeben wird, die losen Blütenblätter mit einem kleinen Sieb auffangen, damit sie nicht verbrennen.

Die fertig gebackenen Blütendolden nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen oder mit Akazienhonig beträufeln.

Holunderblütenrisotto

Zutaten (für 4 Personen):

350 g Risottoreis
1 Schalotte
½ Glas Weißwein (gerne aromatisch, z.B. Gewürztraminer)
Gemüsebrühe
4 EL sehr frische Holunderblüten, von den Dolden gelöst
6 EL geriebenen Parmesan
50 g Butter
evtl. Salz



Erdbeeren
 Basilikum
 Sechuan-Pfeffer (bzw. einen anderen fruchtigen schwarzer Pfeffer)

Risotto wie üblich zubereiten. Ist die Hälfte der Garzeit vorüber, die Hälfte der Holunderblüten dazugeben und einrühren. Wenn der Reis fast fertig ist, den Topf vom Herd nehmen (Risotto soll noch etwas flüssig sein, eine „Welle“ bilden, wenn man den Topf leicht kippt) und die andere Hälfte der Blüten hinzugeben. Zuerst kalte Butter und dann Parmesan unterheben. Ist der Risotto zu fest, kann noch Gemüsebrühe hinzugefügt werden.

Risotto ggf. nachsalzen und mit etwas Sechuan-Pfeffer würzen. Mit einigen Erdbeeren und Basilikumblättern dekorieren und servieren.

Schweinemedallions mit Holunderblüten-Kirschsauce

Zutaten:

4 Schweinemedallions
 Bratöl
 1 Schalotte
 Butter
 Ingwer
 1 Handvoll entsteinte Sauerkirschen (ersatzweise: 1 EL Amarene in Sirup)
 ½ Glas Weißwein
 Salz
 Sechuan-Pfeffer
 Minzblätter

Sauerkirschen mit 1 EL Zucker bestreuen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. In einer kleinen Pfanne Butter leicht erhitzen und die fein gehackte Schalotte und etwas geriebenen Ingwer darin anschwitzen. In den letzten zwei Minuten die entsteinten Kirschen samt Zuckersud und die Hälfte der Holunderblüten dazugeben.

Gleichzeitig Bratöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Schweinemedallions bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten von jeder Seite braten. Das Fleisch herausnehmen und den Bratensaft mit dem Wein ablöschen. Das Butter-Schalotten-Ingwer-Kirschgemisch zum Bratensaft geben. Die Medallions von beiden Seiten salzen und mit Sechuan-Pfeffer würzen, dann in die Kasserolle geben, in der Sauce schwenken und noch 1-2 Minuten zugedeckt zu Ende garen.

Mit den restlichen Holunderblüten bestreuen und mit Minzblättern dekorieren.



Holunderblüten-Parfait

Zutaten:

300 ml Schlagsahne

3 Eier

3 EL Zucker

3 EL Holunderblüten (dazu eventuell 1-2 EL Holunderblütensirup)

geriebene Zitronenschale

Die Sahne in einem gekühlten Behälter steif schlagen. Die Eier trennen und das Eiweiß ebenfalls steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker und der Zitronenschale (evtl. auch dem Sirup) schaumig rühren. Sahne, Eiweiß und Blüten sehr vorsichtig unterheben. Die Creme in kalt ausgespülte Schälchen geben und für mind. 12 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

Mit Holunderblüten, Erdbeeren und zerbröseltem Baiser dekorieren.

Lindenblüten-Panna Cotta

Zutaten:

500 ml süße Sahne

100 g milder Akazienhonig

4 TL Lindenblüten (von Dolden und Blättern gelöst - es eignen sich auch getrocknete Blüten)

etwas Vanilleschotenmark

Agar Agar

Pistazien

Sahne, Lindenblüten, Vanille und Honig in einem Topf vermischen und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mischung durch ein Sieb geben und bei kleiner Flamme kurz aufkochen. Währenddessen Agar Agar nach Anweisungen auf dem Produktetikett zubereiten: Erst mit kaltem Wasser anrühren, dann 5 Minuten lang aufkochen, das Sahnegemisch hinzugeben, gut rühren und eine weitere Minute köcheln lassen. Die Creme nochmals durch ein Sieb geben, in kalt ausgespülte Schälchen gießen und einige Stunden kalt stellen.

Mit frischen Lindenblütenblättern und ungesalzenen Pistazien dekorieren.



Holunder- und Lindenblütenkrokant

Blütendolden ggf. waschen und trocknen lassen. Dann die Blüten bzw. Blütenblätter aus den Dolden lösen. Mehrere Keks-Ausstechformen aus Metall auf geöltes Backpapier legen und die Blüten darin verteilen.

Zucker und etwas Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren einkochen, bis ein heller Karamell entsteht. Eine dünne Schicht Karamell auf die Blüten gießen, so dass diese komplett bedeckt sind. Vollständig abkühlen lassen, dann Krokant vom Papier lösen. Krokant eignet sich sehr gut als Deko für Desserts - besonders aromatisch schmeckt er, wenn man auch Thymian-, Minze- oder Rosmarinblüten verwendet.