

Holunderblütensirup

(im Bild hinten)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Stehen lassen: ca. 24 Std.
Ergibt ca. 3 Liter

10 Dolden **Holunderblüten***

2 Liter **Wasser**

2 kg **Zucker**

40 g **Zitronensäure****

in eine grosse Schüssel von ca. 4 Litern geben

aufkochen, über die Blüten giessen

unter Rühren beigegeben. Schüssel mit einem Tuch zudecken, ca. 24 Std. stehen lassen, gelegentlich umrühren. Flüssigkeit durch den Geleesack oder durch ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb in eine Pfanne giessen. Flüssigkeit unter Rühren aufkochen, siedend heiss bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Flaschen füllen, sofort verschliessen, auf isolierender Unterlage auskühlen



Hinweise: Blüten können sich beim Einlegen grün verfärben. Die Farbveränderung hat keinen Einfluss auf den Geschmack. **Wichtig:** Flüssigkeit vor dem Einkochen probieren; schmeckt sie bitter, Flüssigkeit weggiessen!

Pro dl: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 67 g Kohlenhydrate, 1131 kJ (270 kcal)

- * Grosse, trockene, offene Holunderblüten ernten. Nicht waschen, allfällige Insekten gut aus den Blüten schütteln, Stiele kurz abschneiden.
- ** Erhältlich in Apotheken und Drogerien. 40 g Zitronensäure lassen sich durch 2 dl Zitronensaft ersetzen.

Varianten: **Pfefferminzsirup** (im Bild rechts)

Sirup zubereiten wie oben, statt Holunderblüten 2 Tassen (ca. 20 g) **frische Pfefferminzblätter** verwenden.

Tipp: Pfefferminzsirup mit wenig Lebensmittelfarbe grün färben.

Lindenblütensirup (im Bild vorne, in der Mitte)

Sirup zubereiten wie oben, statt Holunderblüten ca. 60 g frische oder ca. 30 g getrocknete Lindenblüten verwenden. ► Rezept siehe unten.

Zitronenmelissensirup (im Bild links)

Sirup zubereiten wie oben, statt Holunderblüten 3 Tassen (ca. 30 g) **frische Zitronenmelissenblätter** verwenden.

Servieren: Sirupe im Verhältnis 1:5 mit Wasser verdünnen.

Haltbarkeit (alle Varianten): kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, die Flasche im Kühlschrank aufbewahren, Sirup rasch konsumieren.

Blitz-Glace

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Gefrieren: ca. 1 Std.
Ergibt ca. 8 dl

350 g **tiefgekühlte entsteinte Kirschen**, angetaut, mit 1 dl **Lindenblütensirup** (siehe oben), unverdünnt, pürieren. 2 dl **Rahm**, steif geschlagen, darunterziehen, zugedeckt ca. 1 Std. gefrieren.

Pro dl: 9 g Fett, 1 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 595 kJ (142 kcal)

