

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)



Familie: Geissblattgewächse (Caprifoliaceae)

Sammelzeit: Blüten von Mai bis Juli. Beeren von August bis September.

Vorkommen: am Waldrand und in Siedlungsnähe.

Geschmack: der Geschmack der Blüten ist mandelartig, beim Zerreiben entsteht ein süßer honigartiger Duft. Die Beeren schmecken süßlich-herb.

Kulinarische Verwendung: das intensive Aroma der Blüten lässt sich in Essig, Wein, Limonaden, Süßspeisen und Tees nutzen. Die Blüten selbst backt man dünn in Bier- oder Tempurateig aus. Reife Holunderbeeren kann man entsaften und süßen als Getränk und Sirup. Man macht auch Fruchtaufstriche, Wein und Essig daraus. Getrocknete Beeren eignen sich als Nascherei.

Hinweis: rohe und unreife Früchte rufen Übelkeit und Erbrechen hervor!

Inhaltsstoffe: äther. Öle, Gerb-, Schleimstoffe, Vitamine, Mineralien.

Holunderblüten-Mousse mit Mandel-Streusel und Holunderbeersauce

Für 8 Personen

Mandel-Streusel

100 g Butter, weich, in Stückchen

60 g Zucker

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

125 g Mehl

25 g Mandel, gemahlen

Holunderblüten-Mousse

250 ml Milch

2 Dolden Holunderblüten

3 Eigelbe

80 g Zucker

125 g weiße Kuvertüre

4 Gelatineblätter

250 ml Schlagsahne

Holunderbeeren-Sauce

200 g Holunderbeeren

50 ml Wasser

30 g Zucker



Für die Mandelstreusel, alle Zutaten zusammen zu Streusel kneten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 20 min backen.

Für die Mousse, die Holunderblüten von grössten Stiel entfernen. Die Milch aufkochen, die Blüten dazugeben und 10 min ziehen lassen. Die Eigelbe mit dem Zucker kräftig rühren. Die Milch durch Haarsieb streichen, darunter rühren und im Topf bei 80°C einige Minuten eindicken. Die eingeweichte Gelatine und die weiße Kuvertüre in der heißen Crème auflösen. Die Crème abkühlen lassen und die Schlagsahne unterheben.

Für die Holundersauce die Beeren mit Zucker und Wasser in einem Topf zum kochen bringen und paar Minuten köcheln lassen. Die Sauce mixen und durch Haarsieb streichen.

TIPP : um diese Dessert zu herstellen sollen Sie entweder die passierte Holunder-Milch im Frühjahr einfrieren oder die Holunderbeersauce im September einkochen.