

## **Holunderbeeren-Sirup**

Gut in der Erkältungszeit

### Zutaten:

3 kg Holunderbeeren, gewaschen und geputzt  
10 Körner Koriander  
1 Stange Zimt  
2 Sternanis  
2 Prisen Vanille  
1 Pck. Zitronensäure  
2 kg Zucker – ungefähre Angabe, je nach Flüssigkeit  
½ Zitronenschale

Die Holunderbeeren in einen Topf geben und mit den Gewürzen vermischen. Knapp mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen. Den Saft durch ein Tuch in einen anderen Topf füllen. Am besten über Nacht abtropfen lassen.

Den entstandenen Saft abmessen. 1 Liter Saft mit 500 g Zucker vermischen. Nochmals 5 Minuten kochen lassen und noch heiß in saubere, heiß ausgewaschene Flaschen füllen und verschließen.  
Schmeckt köstlich mit Wasser oder Sekt verdünnt.

## **Holunderbeeren-Muffins**

### Zutaten:

200 g Mehl  
50 g Haferflocken, fein  
1 EL Backpulver  
1 TL Natron  
150 g Holunderbeeren  
2 Eier  
1 Prise Salz  
150g Zucker  
150 g Butter, weich  
1 Becher saure Sahne  
1 Pck. Vanillezucker

Das Mehl in eine Schüssel sieben.  
Mit den feinen Flocken, dem Backpulver und Natron kurz vermischen.

Die Holunderbeeren mit einer Gabel von den Dolden streichen, waschen und abtropfen lassen.  
Die Eier mit etwas Salz verquirlen.  
Zucker, weiche Butter, saure Sahne und Vanillezucker dazu geben und gut verrühren.

Danach die Mehlmischung unterrühren.  
Zuletzt die Holunderbeeren vorsichtig unter den Teig heben und sofort die Förmchen befüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 20 bis 25 Minuten goldgelb backen.

## **Holunderlikör**

### Zutaten:

1250 g Holunderbeeren  
2 l Wasser  
1 Zitrone, unbehandelt  
1 Vanilleschote

1 kg Zucker

700 ml Rum (54 %)  
700 ml Schnaps (Korn)

Die Holunderbeeren mit dem Wasser, der in Scheiben geschnittenen Zitrone sowie der Vanilleschote aufkochen und ca. 1 Stunde kochen lassen.

Durch ein Tuch sieben.

Den Saft mit dem Zucker aufkochen und abkühlen lassen; der Zucker sollte komplett gelöst sein. Mit dem Rum und dem Schnaps auffüllen.

Für etwa 4 Wochen kühl und dunkel ziehen lassen. Das Rezept ergibt ungefähr 5 Liter Likör.

## **Saft aus Holunderbeeren**

Heißer Holunderbeeren-Saft hilft bei Erkältungskrankheiten. Kalt oder heiß dient er zur Stärkung der Abwehrkräfte, als Unterstützung bei einer Blutreinigungskur und gegen Nervenentzündungen. Der Saft lässt sich vielseitig einsetzen. Er kann pur oder verdünnt getrunken werden, für andere Rezepte weiter verwendet oder haltbar gemacht werden.

### Zutaten:

Holunderbeeren  
Wasser

Die Beeren von den gewaschenen Dolden abstreifen und mit kaltem Wasser bedecken. Langsam gar kochen und eine Stunde lang ziehen lassen. Den Saft anschließend durch ein Mulltuch laufen lassen und wiegen.

### Haltbarmachung des Saftes:

Den Saft in ausgewaschene Flaschen/Gefäße füllen, die sich dicht verschließen lassen. Diese gefüllten Flaschen in einen Topf mit heißem Wasser stellen. Etwa 30 Minuten kochen lassen, damit der Saft im Wasserbad sterilisiert wird.

### Süße Variante des Saftes:

Auf 1000 g Saft werden 200-300 g Zucker gegeben. Dieses Gemisch aufkochen lassen und mit einer Kelle abschäumen.

Den Saft kochend heiß in die sauberen, vorgewärmten Flaschen füllen und sofort verschließen.

## **Holunder-Zwetschgen Marmelade**

### Zutaten:

1 l Holunderbeerensaft  
300 g Zwetschgen (Pflaumen)  
1 Vanilleschote  
½ TL Zimt  
ggf. 3 EL Rum  
1 Pck. Gelierzucker 2:1

Den Saft und die entsteinten Zwetschgen in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab kurz pürieren, so dass von den Zwetschgen noch Stückchen zu sehen sind. In einen großen Topf (schäumt beim Kochen hoch) geben. Zimt dazu geben, die Vanilleschote auskratzen und das Mark zu der Masse geben.

Mit der entsprechenden Menge Gelierzucker 4 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss ggf. den Rum unterrühren. In heiß ausgewaschene Marmeladengläser füllen (randvoll), zuschrauben und umgedreht 1/2 Stunde stehen lassen.

## **Holundergelee**

### Zutaten:

0,8 l bis 1 l Holundersaft  
500 g Gelierzucker  
0,25 l Wasser

Die Gläser und Deckel heiß abspülen, klar nachspülen und umgedreht auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

0,8 l Saft ggf. mit Wasser oder Apfelsaft auf 1 Liter Flüssigkeit verdünnen. Den Saft mit dem Gelierzucker in einen Topf geben. Diese Flüssigkeit zügig aufkochen lassen. Sobald das Gelee andickt (nach ca. 3 - 4 Minuten), den dabei aufsteigenden Schaum mehrmals mit einer Schöpfkelle abschöpfen.

Einen Geliertest durchführen, d.h. ein wenig Gelee auf eine Untertasse geben, schräg stellen und prüfen, ob das Gelee zäh nach unten abläuft. Sobald dies der Fall ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Gelee noch heiß in die vorbereiteten Gläser abfüllen (randvoll).

Die Gläser verschließen und für ca. 30 Minuten auf einem Küchentuch auf den Kopf stellen.