

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Holunderblüten-Kaltschale

Der schwarze Holunder (*Sambucus nigra*), auch unter der Bezeichnung Holderbusch oder Holler-Busch bekannt, ist eine bei uns weit verbreitete Strauchart. Viele Mythen und Bräuche ranken sich um den schwarzen Holunder. Man glaubte, dass die Göttin Holda, Frau Holle, die Beschützerin von Haus und Hof darin wohnt. Holunderblütentee soll Nieren und Leber unterstützen, aber auch bei Bronchitis, Husten, grippalen Infekten und Erkältungen helfen.

Die zarten weißen Blüten werden zur Herstellung von Holunderblütensirup oder von Holunderküchlein verwendet, probieren Sie doch mal eine Kaltschale aus. Perfekt für heiße Tage.

50 große Holunderblütendolden	in einem Topf mit
1 ½ Liter Milch	aufkochen und durch ein Haarsieb passieren.
100 Gramm Zucker	mit etwas entstandener Flüssigkeit und
1 Esslöffel Kartoffelmehl/ Speisestärke	verrühren und zur Milch geben.
3 Eigelb	einrühren.
3 Eiweiß	mit
60 Gramm Puderzucker	zu festem Eischnee schlagen.

Mit einem Teelöffel kleine Eiweißwölkchen auf der heißen Holundermilch einige Minuten gar ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Ein köstliches Sommer-Dessert zum Genießen.