

Holunderblütensirup - selbst gemacht!

Zum Ansetzen benötigt ihr ein ausreichend großes Gefäß (ca. 4-5 Liter), z.B. eine Bowlen-Schale oder eine Vase. Diese vorher gründlich waschen, am besten auskochen. Aufbewahren lässt sich der Sirup am besten in verschließbaren Glasbehältern (genug für ca. 3 Liter), z.B. leere Smoothie-Flaschen oder Apothekerflaschen mit Bügelverschluss. Diese müssen ausgekocht werden, bevor ihr den fertigen Sirup abfüllt. Er hält sich, gut gekühlt gelagert, etwa ein Jahr.

Küche Getränke

Portionen	Vorbereitung	Wartezeit
3 LITER (CA.)	20 MINUTEN	5-6 TAGE

Zutaten

- 30-35 Holunderblütendolden (je nach Größe)
- 2 Liter Wasser
- 2 Kilo feiner Zucker
- 200 ml Zitronensaft (alternativ 40 g Ascorbinsäure)
- 2 Bio-Zitronen (unbehandelt)
- 1 Bio-Orange (unbehandelt)

Anleitungen

1. Die Holunderblüten leicht ausschütteln und dann, am besten mit einer Schere, von den dickeren Stängeln schneiden und in das vorbereitete Behältnis geben.

2. Zitronen und Orange gründlich waschen, halbieren, in Scheiben schneiden und auf die Holunderblüten geben.

3. Zucker und Wasser in einem ausreichend großen Topf mischen und zum Kochen bringen. Hitze leicht reduzieren und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis das Wasser klar ist. Den Zitronensaft (alternativ Ascorbinsäure) hinzugeben, umrühren.

4. Zuckerwasser über die Holunderblüten und Zitrusfrüchte gießen, umrühren. Sobald die Mischung etwas abgekühlt ist, mit einem Deckel oder Teller abdecken. 6-7 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, ab und zu umrühren.

5. Ist der Sirup fertig durchgezogen, zuerst durch ein feinmaschiges Sieb gießen, um die Blüten und Früchte zu entfernen. Das Sieb danach mit einem feinen Moltontuch auslegen und den Sirup noch zweimal hindurch gießen, so dass auch kleinere Teilchen entfernt werden.

6. Den fertigen Sirup mit einem Trichter in die vorbereiteten Flaschen füllen, etwas abkühlen lassen, dann die Flaschen verschließen. Gut gekühlt aufbewahren.

Rezept für "Hugo"

1. Pro Glas: 20 ml Holunderblütensirup, 50 ml kaltes Mineralwasser, 100 ml Prosecco, Eiswürfel, ein paar Blätter frische Minze.

2. Eiswürfel in ein Glas geben, Sirup darüber gießen. Die Minzblätter leicht zwischen den Fingern reiben (öffnet die Poren, so kommt mehr Aroma in das Getränk). Blätter in das Glas geben. Mineralwasser und Prosecco darüber gießen.

Rezept Hinweise

Das Rezept zum Herunterladen: [Holunderbluetensirup](#)