



## Holunder: Die vielfältig einsetzbare Beere

Beerenexpertin Jeannette Cwienk kennt die besten Rezepte mit Holunderbeeren. Aber aufgepasst: Diese Beeren sollte man nur mit Handschuhen anfassen, denn sie färben so stark, dass man damit früher sogar Leder und Haare gefärbt hat.

### Holunderwein

Zutaten:

500 g Holunderbeeren

1 Apfel

Saft und Schale einer Orange

0,75 l Rotwein (nicht im Barrique ausgebaut, eher leichter, wie Dornfelder oder Zweigelt)

200 g Zucker

3 - 4 Sternanis

2 - 3 grüne Kardamom-Schoten

1 große Zimtstange (oder zwei kleinere/dünnere)

2 - 3 Nelken

1/2 Vanilleschote (nach Belieben)

Außerdem:

Eine ausgekochte Schraubverschluss- oder Bügelflasche, 1 Liter oder 2 mal 500 Milliliter groß

Zubereitung:

Holunder waschen und von den Stielen schneiden. Apfel schälen und zerkleinern. Beides in einen großen Topf geben, mit Wasser begießen und fünf Minuten köcheln lassen. Währenddessen umrühren und Obst mit einem Kartoffelstampfer anquetschen.

Orangenschale fein abschälen und beiseitelegen, danach die Orange auspressen. Wein dazugießen, Zucker, Orangensaft und Gewürze dazugeben. Weitere fünf bis zehn Minuten köcheln lassen.

Flüssigkeit durch ein Stahlsieb in einen anderen Topf oder eine Schüssel abseihen. Heiße Flüssigkeit anschließend durch einen Stahltrichter in die sterilisierten/ausgekochten Flaschen füllen. Schraubverschluss kurz auf den Kopf stellen, damit sich ein Vakuum bildet. Danach dunkel und kühl lagern.

## **Holunder-Apfel-Marmelade**

Zutaten:

300 g entkernte und geschälte Äpfel  
500 g Holunderbeeren  
200 g Brombeeren  
500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Apfel schälen und entkernen, dann klein schneiden. Die Holunderbeeren von den Stängeln trennen. Dabei unbedingt Haushaltshandschuhe tragen oder eine Gabel verwenden, sonst bleiben die Finger über Tage hinweg blau-lila gefärbt. Holunder- und Brombeeren in einem Sieb abbrausen. Früchte in einen großen Topf geben, Gelierzucker dazugeben, unterrühren und aufkochen. Man kann sie entweder mit einem Stabmixer verkleinern oder einen Kartoffelstampfer nehmen, dann bleiben die Fruchtstücke größer.

Tipp: Wer keine Kerne in seiner Marmelade – also lieber Gelee – mag, kocht die Früchte am besten ohne Zucker einmal auf, lässt die Masse abkühlen und passiert sie durch die Flotte Lotte. Dann den Zucker dazugeben und noch einmal aufkochen.

Fruchtmasse mit dem Zucker zehn Minuten köcheln lassen und in ausgekochte Schraubgläser füllen. Diese sofort auf den Deckel stellen. Etwas abkühlen lassen und wieder umdrehen.

Beerenexpertin Jeannette Cwienk empfiehlt dazu Holunderblüten-Brot, das man gut selbst backen kann. Außerdem rät sie von Vanille in der Marmelade ab: „Ich finde, das ist eine der wenigen Marmeladen, bei der sich meiner Geschmackssicht nach keine Vanille eignet.“

## **Getrocknete Holunderbeeren für Tee**

Einige Beeren sind direkt am Baum vertrocknet. Diese müssen aber nicht weggeworfen werden. Man kann aus der Not sozusagen eine Tugend machen und sie einfach für Früchte-Tee verwenden. Hierzu passen Orangen-, Zitronen- und Apfelschalen. Diese kann man alle leicht zu Hause trocknen, in dem man sie im Sommer auf einem Teller in die Sonne stellt. Im Winter kann man die Schalen in einem Schälchen auf die Heizung stellen oder man trocknet sie bei 50 Grad im leicht geöffneten Backofen.

Tipp: Hagebutten passen auch gut und richtig rot wird der Tee, wenn man noch Hibiskusblüten dazugibt. Wer einen winterlichen Früchtetee möchte, nimmt noch Zimt und Sternanis.