

# Köstliche Blüten, die sich zum Genuss eignen



Anisysop	Katzenminze	Rose
Baldrian	Koriander	Rosmarin
Basilikum	Lavendel	Rotklee
Borretsch	Lindenblüten	Salbei
Brautmyrte	Löwenzahn	Schlüsselblume
Chrysantheme	Mädesüß	Schnittlauch
Dill	Minze	Sonnenblume
Duftpelargonien	Nachtkerze	Stiefmütterchen
Duftveilchen	Nachtviole	Stockrose
Engelwurz	Nelke	Süßdolde
Fenchel	Orangenblüten	Taglilie
Fuchsie	Oregano	Thymian
Funkie-Hosta	Passionsblüten	Wegwarte
Holunder / schwarz	Phlox	Weißdorn
Indianernessel	Primel	Ysop
Jelänger jeliieber	Rauke	Zitronenblüten
Kamille	Ringelblume	Zitronenstrauch
Kapuzinerkresse	Robinie	Zucchini



„Blüten  
mit allen Sinnen  
genießen“



ein Genuss für die Augen



Gaumenschmaus pur



ein Wohlgeruch für die Nase

Amt für Landwirtschaft und Forsten Roth  
Sachgebiet: Haushaltsleistungen und Bildung  
Johann-Strauß-Str. 1, 91154 Roth  
Tel: (0 91 71) 84 2-0, Fax: (0 91 71) 84 2-55  
internet: [www.alf-rh.bayern.de](http://www.alf-rh.bayern.de)  
e-mail: [poststelle@alf-rh.bayern.de](mailto:poststelle@alf-rh.bayern.de)

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Sommerblütentraum

### Getränk: (pro Person)

15 ml	Holunderblütensirup
200 ml	Mineralwasser
1	Blüten-Eiswürfel

## Blüteneiswürfel

Blüten, die sich zum Genuss eignen, auswählen

- Waschen, mit Küchenrolle abtupfen
- Blüten in Eiswürfelbehälter einlegen
- Wasser aufgießen (bis zur Hälfte)
- ins Gefrierfach oder Truhe geben
- nach dem Durchfrieren nochmals auffüllen

Die Eiswürfel mit blumigen Inhalt sind nicht nur dekorativ in Getränken, sondern auch zum Kühlstellen einer besonderen Flasche Sekt oder Weißwein.

# Tipps für den Genuss der Blütenpracht

- Gehen Sie sicher, dass die Blüten tatsächlich genießbar sind.
- Nur Blüten verwenden, welche nicht mit chemischen Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden.
- Keine Blüten vom Straßenrand verwenden.
- Pflanzen, wie Veilchen und Schlüsselblumen, welche unter Naturschutz stehen, möglichst nur aus dem Garten verwenden.
- Wer unter Heuschnupfen oder Asthma leidet, sollte bei der Blütenverwendung sehr vorsichtig vorgehen, evtl. Pollen und Staubgefäße entfernen.
- Die Blüterernte, möglichst an einem trockenen Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist, durchführen.
- Blüten und Blütenblätter behutsam mit kaltem Wasser waschen und sofort verwenden.
- Beginnen Sie beim Blütengenuss mit kleinen Mengen, lassen Sie sich dabei Zeit und probieren Sie einfach aus.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Vier-Blumen-Ratafia

Das Herstellen von Blumen-Ratafias ist eine angenehme Tätigkeit, der Sie sich zu allen Jahreszeiten in denen es duftende (und natürlich zweifelsfrei essbare) Blüten gibt, widmen können. Man schichtet einfach abwechselnd duftende Blüten und Kristallzucker in ein Einweckglas und gießt mit 90%-tigem Alkohol auf. Dann lässt man das Glas zwei Wochen stehen und filtert schließlich die Blüten, die ihr Aroma abgegeben haben, heraus. Auf diese Weise erhalten Sie einen sehr starken Blütenextrakt, von dem Sie jeweils ein paar Tröpfchen in Nachspeisen oder Salaten verwenden können.

Zur Herstellung eines Blütenlikörs müssen Sie diesem Konzentrat nach dem Filtern pro Liter Blütenalkohol einen noch warmen Zuckersirup hinzufügen, den Sie aus 1 l Wasser und 500 g Zucker zubereiten. (Übergießen Sie die Blüten- und Zuckerschichten mit Branntwein, Cognac oder Gin, dann entstehen wieder andere Geschmacksvarianten, die man nicht mit Zuckersirup zu verdünnen braucht).

# Blüten für die Gesundheit

## Ringelblumencreme

2-3 EL Ringelblumenblüten  
100 ml kochendes Wasser  
120 g Eucerin  
(oder geruchlose Feuchtigkeitscreme)

- Überbrühen Sie die Ringelblumenblüten mit dem kochenden Wasser und lassen Sie diese mindestens 10-15 Minuten ziehen.
- Erhitzen Sie das Eucerin in einem Topf.
- Gießen Sie die Ringelblumen mit einem Sieb ab und fangen Sie den Aufguss auf.
- Rühren Sie den Aufguss unter das Fett.
- Füllen Sie die Creme in kleine Döschen ab.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Rosenbowle

ca. 10	Rosenblüten
100 g	Würfelszucker
1 kl	Glas Weinbrand oder Grand Manier
2 FL	trockener Weißwein (oder 1 Fl. Weißwein, 1 Fl Mineralwasser)
1 FL	Sekt

Die Blütenblätter zusammen mit dem Zucker in eine Schüssel geben, mit Weinbrand und einer halben Flasche Wein übergießen, abdecken, kühl stellen und eine Stunde durchziehen lassen. Abseihen und kurz vor dem Servieren mit gekühltem Wein und Sekt auffüllen.

Zur Dekoration einige frische Rosenblütenblätter in der Bowle schwimmen lassen.

## Blütenkräuter-Quark

250 g	Magerquark	} glatt rühren
50 ml	Sahne	
	etwas Salz	
2-5 EL	Blüten von z.B. Dill, Fenchel, Zitronenmelisse, Basilikum, Schnittlauch oder Ringelblumen	

klein schneiden und vorsichtig unterheben, mit Kapuzinerkresse garnieren.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Blütenbutter

Vollkorn- oder Mehrkornbrot in Scheiben geschnitten

- 150 g Butter, gerührt  
oder Frischkäse
- 50 g Blüten  
(z.B. Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblume,  
Sonnenblume oder Blüten, die sich zum Genuss eignen),  
klein schneiden
- Salz, Pfeffer

Würzen nach Geschmack.

## Gefüllte Kürbisblüten

- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- etwas Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Sommerkräuter fein gehackt: Thymian, Oregano, Salbei,  
Rosmarin
- 2-3 Blüten pro Person

Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Blüten vorsichtig füllen, mit einem Zahnstocher zusammenstecken. Auf einem Teller mit Kürbisblättern anrichten.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Englischer Rosenpotpourri

In Anlehnung an den traditionellen Bauerngarten besteht diese farbenfrohe Duftmischung aus Blüten und aromatischen Blättern und wird mit gemahlene Gewürzen abgerundet. Nehmen Sie das Rezept einfach als Anregung und mischen Sie die Zutaten wie sie Ihrer Nase angenehm sind. So wie kein Garten dem anderen gleicht, so unterschiedlich werden auch die jeweiligen Potpourri-Mischungen ausfallen.

- 3 Tassen gemischte Blüten, getrocknet  
(Gartennelken, Ringelblumen, Stiefmütterchen, Veilchen, Pfingstrosen, Jasmin, Muskatellersalbei usw.)
- 1 Tasse Rosenblüten, getrocknet
- 1 Tasse gemischte süßduftende Blätter, getrocknet  
(Rosmarin, Lavendel, Zitronenstrauch, Ysop, Ananissalbei, Süßdolde, Thymian usw.)
- 25 g getrocknete Lavendelblüten und -samen
- 25 g Iriswurzelpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Piment
- 5 Stück Sternanis
- ½ Vanilleschote, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Nelkenöl
- 2 Tropfen Geißblattöl

Ein paar ganze Blüten zum Dekorieren zurückbehalten. Die übrigen Zutaten vorsichtig in einer Schüssel mischen, damit Blüten und Blütenblätter keinen Schaden nehmen. Das Gefäß mit einer Plastiktüte abdecken und 2 Wochen an einen warmen Platz stellen. Die fertige Mischung auf ein oder mehrere schöne Gefäße verteilen und mit den zurückbehaltenen Blüten dekorieren.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Blütengelee (etwa 4x450g Gläser)

(z.B. Rosen-, Nelken-, Apfelblüten)

1,75 kg Kochäpfel, gewaschen, ohne Kernhaus  
1,75 L Wasser  
1 kg Zucker  
6 große, ganze Blüten (Holunder, Mädesüß, Süßdolde)  
8-16 EL Blüten oder Blütenmischung, je nach Geschmack  
4 EL Zitronensaft

Falls in Ihrem Garten viele Apfelbäume wachsen, ist dies die beste Möglichkeit, das Blütenaroma bis in den Winter hinein zu konservieren. Ein Glas Blütengelee ist stets ein köstliches und willkommenes Geschenk.

Äpfel mit Wasser in einem großen Topf mit Deckel zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis die Äpfel weich und breiig sind. Das dauert je nach Apfelsorte ca. 20-30 Minuten. Vorsichtig in ein Musselinsäckchen füllen und über Tag oder über Nacht in eine große Schüssel filtern. Danach den Saft abmessen und pro 600 ml Saft etwa 450 g Zucker hinzufügen. In einem Topf aufkochen und die in ein Stück Musselin gewickelten Blüten zurück behalten. 1 EL Blüten zurückbehalten, wenn Sie das Gelee mit den Blüten garnieren möchten. Etwa 20 Minuten lang kochen, bis die Flüssigkeit geliert. Dann die in Musselin gewickelten Blüten entfernen und den Schaum an der Oberfläche abschöpfen. Falls erwünscht Zitronensaft und Blütenblätter einrühren und in warme, saubere Gläser abfüllen. Abkühlen lassen, verschließen und beschriften.

## Apfelgelee mit Rosen

30 stark duftende Rosenblätter, 500 ml frisch gepresster Apfelsaft, 250 g Zucker. Rosenblätter mit kochendem Wasser übergießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Auf einem Tuch trocknen lassen. Apfelsaft und Zucker aufkochen, ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, Schaum abschöpfen. Die Rosenblätter hinzugeben und 4 Minuten mitkochen. In Gläser füllen und sofort verschließen. Mindestens 2 Tage kühl stellen. (Achtung: Gelierprobe).

## Löwenzahngelee

2 Handvoll gewaschene Löwenzahnblüten ohne Stängel mit 1 l Wasser kurz aufkochen. Über Nacht stehen lassen.

Abseihen, mit 800 g Gelierzucker sowie dem Saft von 2 Zitronen aufkochen und heiß in Gläser füllen.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Gebratene Ente mit Lavendelfüllung (für 6 Personen)

1 EL Lavendelblätter gehackt  
1 gestrichener Esslöffel Blüten (violett oder grün), von  
2 Ähren gezupft  
50 g Butter  
Saft und abgeriebene Schale einer ½ Zitrone (unbehandelt)  
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen  
1,5 kg Ente  
150 ml Brühe

Die Hälfte der Lavendelblätter und Blüten mit 25 g Butter und der Zitronenschale vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ente damit füllen und mit der restlichen Butter bestreichen. Dann die Ente in den Bräter geben, die Hälfte der Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen (auf 200°C) braten. Pro 500 g rechnet man ca. 15 Minuten, plus weitere 15 Minuten Garzeit. Häufig übergießen.

Wenn die Ente gar ist, aus dem Bräter nehmen und überschüssiges Fett entfernen, so dass nur der Bodensatz übrig bleibt. Die restliche Brühe, Zitronensaft und Lavendelblätter zugeben, zu einer dicken Sauce einkochen lassen und abschmecken. Nun die Sauce durch ein Sieb gießen und über die Ente träufeln. Anschließend mit Lavendelblüten und Lavendelzweigen garnieren.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Sommerliche Blumensalate

Augenschmaus und Gaumenfreude bereitet ein sommerlicher Blütensalat. Gänseblümchen schmecken nussartig (ähnlich wie Feldsalat).

Die Blüten von Schafgarbe und Kapuzinerkresse geben ein pfeffriges Aroma.

Auch Begonie und Borretschblüten schmecken köstlich.

## Für einen Salat:

- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Rauke
- 1 Handvoll Sauerampferblätter
- 1 Handvoll Blüten

## Marinade:

- 4 EL Walnussöl
- 1 EL Kräuternessig
- ½ EL Senf
- Salz, Pfeffer

mischen und darüber geben.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Mädesüsswein (etwa 4-5 Flaschen)

- 600 ml Mädesüssblüten (nur Einzelblüten)
- 225 g Sultaninen, gehackt
- 1,6 kg Zucker
- 4 ½ l kochendes Wasser
- Saft von 3 Zitronen
- 150 ml starker schwarzer Tee
- 20 g Backhefe oder 1 TL Weinhefe
- 1 TL Hefenährsalz (in Drogerien erhältlich)

Blüten, Sultaninen und Zucker in ein Plastikgefäß mit Deckel geben. Wasser zugießen und gut umrühren. Nach dem Abkühlen Zitronensaft, Tee, Hefe und Nährsalz hinzufügen. 4 bis 5 Tage bei 18-20°C gären lassen, zweimal täglich umrühren und verschlossen halten. Dann in ein Gärgefäß mit Gäraufsatz umfüllen. Weiter gären lassen.

Wenn sich der Wein klärt, in saubere Flaschen abfüllen und 3 Monate lang reifen lassen.

## Löwenzahnhonig

Aufgeblühte Löwenzahnblüten in ein Schraubglas füllen, mit Honig auffüllen, wenn Blüten steigen, Glas auf den Kopf stellen, solange stehen lassen, bis Blüten vollkommen durchtränkt wieder sinken.

Verwendung zum Süßen von Tees oder Getränken

## Rosenhonig

- 50 g Rosenblüten (unteren weißen Rand abschneiden, der könnte leicht bitter schmecken) mit
- ¼ l Wasser etwa 10 Minuten kochen und etwas ziehen lassen

300-400 g Honig (Flüssigkeit abseihen und mit Honig verrühren). In Schraubdeckelgläser füllen und kühl aufbewahren.

# Blüten in der Vorratshaltung

## 1. Art

### Holunderblütensirup- bzw. Lindenblütensirup

Gut ausgereifte Holunderblüten dicht in ein Vorratsglas geben, das Glas mit Wasser auffüllen und eventuell überzählige Blüten wieder heraus nehmen, denn alle die nicht mit Wasser bedeckt sind, werden unansehnlich braun. Stellen Sie das Glas 24 Stunden an einen warmen Ort – tagsüber am besten in die Sonne. Anschließend filtern Sie die Flüssigkeit und drücken Sie den Blütenbrei gut aus, damit möglichst das gesamte Aroma in der Flüssigkeit bleibt. Fügen Sie pro Liter Saft 1,25 kg Zucker und 20 g Zitronen- oder Ascorbinsäure (in der Apotheke erhältlich) hinzu. Lassen Sie den Sirup weitere 3 Tage in Gläsern in der Sonne stehen, bis sich der gesamte Zucker aufgelöst hat (gelegentliches Durchrühren beschleunigt diesen Vorgang), und füllen Sie den Sirup dann in gut verschließbare Flaschen ab.

## 2. Art

### Holunderblütensirup

Nehmen Sie pro Liter Wasser ca. 10 schöne reife Rispen, die Sie über Nacht ziehen lassen. Anschließend filtern Sie das Ganze durch ein Neseltuch, fügen pro Liter Flüssigkeit 1 kg Zucker hinzu und erhitzen bis zum Siedepunkt. Nehmen Sie den Topf vom Feuer, rühren Sie pro Liter Wasser 20 g Zitronen- oder Ascorbinsäure unter, und füllen Sie die Flüssigkeit in sterilisierte Flaschen ab, die Sie mit einem Schraubdeckel oder mit einem Korken fest verschließen

### Nelkenlikör

	Blütenblätter
1 l	Weinbrand, Korn oder Himbeergeist
400-500 g	Kandiszucker

Vorbereitete Blütenblätter in ein Glasgefäß füllen, mit Alkohol und Kandis auffüllen. 4 Wochen an einem sonnigen Platz stehen lassen. Den Likör abseihen, nach Belieben einige frische Blütenblätter einlegen.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

### Salat mit Primeln und Veilchen (für 4 Personen)

1	Eissalat (oder ein anderer knackiger Salat)
15-20	Primelblüten
15-20	Veilchenblüten (nach Belieben)

### Salatdressing

3 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Minze (Bowles oder Apfelminze) gehackt Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Eissalat waschen, zerpfücken, trocken schleudern und schneiden. In eine Salatschüssel geben und reichlich mit Blüten bestreuen. Für das Dressing Essig und Öl gut verrühren, Minze zu geben und würzen. Vor dem Servieren das Dressing über den Salat träufeln, unterheben und anrichten.

### Kapuzinerkressesalat (für 4 Personen)

6	Kapuzinerkresseblüten (nur die Blütenblätter)
6	junge Kapuzinerkresseblätter
2 EL	Rucolablätter
1	knackiger Salat, gewaschen und zerteilt
5	ganze Kapuzinerkresseblüten

### Salatdressing

1 EI	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 TL	(Dijon)-Senf

Blüten-, Kresse-, Rucolablätter und Salat in einer Schüssel vermengen. Für das Dressing Zutaten gut verrühren und über den Salat träufeln. Mit ganzen Blüten bestreuen.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Folienkartoffeln mit Schnittlauchblüten

- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- 150 ml saure Sahne
- 6 Schnittlauchblütenköpfe zerpflückt  
ganze Schnittlauchblüten zum Garnieren.

Schnittlauch klein schneiden und mit der Sahne verrühren. Die Blüten einrühren, abdecken und kalt stellen. Vor dem Anrichten mit ganzen Blütenköpfen verzieren.

## Ringelblumenpudding

- 3 EL Ringelblumenblüten
- 450 ml Milch
- 2 EL Zucker
- ½ Vanilleschote oder
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 große Eier

Ringelblumenblüten mit dem Mörser zerstoßen und danach mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Masse in eine Auflaufschale gießen und auf ein Blech mit etwas Wasser stellen, danach den Pudding ca. 30 Minuten backen bei 140°C, bis er fest ist.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Blütenzucker (für 4 Personen)

- 350 g Kristallzucker, grob oder fein
- 8-16 EL gehackte Blütenblätter

Zucker und Blüten gut verrühren. Den Blütenzucker in ein Glas füllen, gut verschließen und 1 Woche stehen lassen. Dann Zucker und Blüten sieben und luftdicht verschließen. Sie können abwechselnd Zucker- und Blütenschichten einfüllen. Er sieht wunderschön aus, ist jedoch nicht sehr praktisch, denn wenn Sie den Zucker zum Kochen verwenden, kann Ihnen passieren, dass Sie in Ihrem Schaumgebäck plötzlich eine große Blüte vorfinden!

## Rosenwasser

Rosenwasser wird auch im Handel angeboten. Hier aber ein Rezeptvorschlag zum selber machen.

In einem großen Topf etwa 2 Liter Wasser erhitzen. So viele Rosenblüten zugeben, dass die Wasseroberfläche gut bedeckt ist. Lassen Sie das Ganze bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten ziehen (Deckel drauf!!). Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen das ganze noch etwa 1 Stunde ziehen. Dann schöpft man die Blüten ab, presst sie noch mal aus, damit kein Aroma verloren geht und beginnt das ganze Spiel von vorne. Neue Blütenblätter ins Wasser geben, wieder erhitzen, wieder ziehen lassen. Je mehr solcher Durchgänge man macht, um so intensiver wird das daraus entstehende Rosenwasser. Nach etwa drei Durchgängen dürfte das gewünschte Aroma erreicht sein.

## Rosenblattsirup

Für den Inhalt eines Marmeladenglases pflückt man ca. 250 duftende Rosenblüten. Blättern Sie die Blütenblätter ab (ergibt ca. 150g). Geben Sie diese in einen Topf mit 150 ml Wasser, fügen den Saft einer halben Zitrone und ein paar Stückchen Zitronenschale sowie 150 g Zucker hinzu. Kochen Sie das Ganze kurz auf und seihen Sie den Sirup warm in ein Glas und verschließen dieses. Um das Aroma noch zu verstärken, kann man nach dem Aufkochen noch einen Schuss Rosenwasser oder wenig Rosenöl hinzu geben. Lagern Sie den Sirup im Kühlschrank.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Blütenessig

450 ml Weiß-Weinessig  
4-8 EL Blütenblätter

Blütenessig ist sehr einfach zuzubereiten. Es ist eine echte Bereicherung für Saucen oder Marinaden. Weißweinessig verändert durch das Erhitzen mit den Blüten oft seine Farbe. Kapuzinerkresseblüten schenken ihm ein warmes Goldorange, die Blüten roter Rosen färben ihn Rosarot und Schnittlauchblüten geben ihm einen hellen Lavendelton.

Verwenden Sie beim Erhitzen von Essig niemals Aluminiumtöpfe, da diese mit der Säure reagieren. Nehmen Sie Töpfe aus rostfreiem Stahl oder Behälter aus Glas. Den Essig immer langsam erhitzen. Nie kochen. Blütenblätter in ein Gefäß mit Deckel geben und bis ca. 1,5 cm unter den Rand mit heißem Essig anfüllen. Bevor Sie den Deckel schließen, Essig auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. 3 bis 4 Wochen stehen lassen, dann durch ein Sieb gießen und in eine dekorative Flasche füllen. Mit einer frischen Blüte oder einem Zweig dekorieren. Dies kann auch mit kaltem Essig gemacht werden: einfach fest verschlossene Flaschen mit Blüten, die mit Essig bedeckt sind, auf ein sonniges Fensterbrett stellen, einmal täglich schütteln und nach 2 bis 3 Wochen Geschmack und Aroma testen. Bei zufriedenstellendem Ergebnis durch ein Sieb gießen und den Essig in eine andere, saubere Flasche füllen, mit einer Blüte dekorieren und beschriften.

## Blütenöle

Blütenblätter oder ganze Blüten in ein sauberes Marmeladenglas stecken und mit gutem Olivenöl auffüllen. Die Blüten müssen vollständig bedeckt sein, sonst werden sie schimmelig. Stellen Sie das Glas auf ein sonniges Fensterbrett und schütteln Sie es in den ersten 4 Wochen immer, wenn sie daran denken. Dann durch einen Kaffeefilter gießen (übrigens eine gute Möglichkeit, auch andere Flüssigkeiten zu filtern). Füllen Sie das gefilterte Öl in eine hübsche Flasche. Zum Schluss geben Sie noch eine ganze Blüte oder einige Blütenblätter als Dekoration in die Flasche.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Stachelbeeren - Traum mit Borretschblüten

(für 4 Personen)

450 g rote oder grüne Stachelbeeren  
Kristallzucker nach Belieben  
200 ml Creme fraiche  
2 EL Borretschblüten, vorbereitet  
12 ganze Borretschblüten zur Dekoration

Stachelbeeren in einem großen Topf mit 2 Esslöffeln Wasser und etwas Zucker aufkochen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Vom Herd nehmen sobald die Beeren weich sind und abkühlen lassen. Wenn nötig noch etwas Zucker zugeben. Die Stachelbeeren pürieren. Die Hälfte des Obstpürees mit der Creme fraiche verrühren und die Blüten zugeben. Je eine Schicht in 4 Gläser oder Schüsselchen füllen und mit abwechselnden Schichten von Obstpüree und Creme fraiche füllen. Mit je 3 Blüten dekorieren und bis zum Servieren kalt stellen.

# Blüten - ein Genuss für den Gaumen

## Ringelblumen-Käsekuchen (12 Stücke)

Blütenblätter von 4 Ringelblumen oder 6 EL getrocknete Ringelblumenblüten

### Teigboden:

60 g Margarine, 60 g Mehl, 2 TL Backpulver, 60 g Zucker, 1 Ei verquirlt, 8 Safranfädchen in 2 EL heißem Wasser eingeweicht.

### Füllung:

90 g Butter  
60 g Zucker  
1 TL Backpulver  
1 Pr. Zimt  
2 Eier getrennt  
60 g Mehl  
350 g Frischrahmkäse mit  
300 ml süßer Sahne oder Creme Double glatt gerührt,  
½ unbehandelte Zitronenschale und Saft  
Puderzucker zum Bestäuben

Die Ringelblumen geben diesem goldgelben Kuchen einen vollen, köstlichen Geschmack. Wenn die Blüten nicht viele Blättchen haben, brauchen Sie vielleicht mehr als angegeben. Backofen auf 190°C (Gas Stufe 5) vorheizen. Wenig Wasser erhitzen, die Blütenblätter darin einige Sekunden blanchieren, abtropfen lassen. Die Margarine weich rühren, gesiebtes Mehl und Backpulver einarbeiten. Zucker, Ei und Safran mit Einweichwasser unterkneten. In eine 22 cm große, gefettete Springform füllen. 15 Minuten backen. Den Teigboden in der Form erkalten lassen. Butter, Zucker und Zimt verrühren, Eigelbe und Blütenblätter unterschlagen, bis die Masse leicht und schaumig ist. Das Mehl unterrühren, dann Käsemasse, Zitronenschale und -saft unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben, die Füllung auf dem Teigboden verteilen. 85 Minuten bei 170°C (Gas Stufe 3) backen. Erst nach dem Erkalten aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

# Blüten in der Vorratshaltung

## Kandierte Blüten

50 ml Rosenwasser (Apotheke)  
5 TL Gummiarabikum (Apotheke)  
Puder- oder Kristallzucker  
2 feine, dünne, saubere Künstlerpinsel  
Butterbrot- oder Backpapier  
Backrost  
luftdichte Behälter

Wichtig beim Kandieren ist die gute Vorbereitung, denn das Endergebnis hängt von der Frische der Blüten ab. Bereiten Sie zuerst die Gummiarabikumlösung zu, indem Sie das Rosenwasser in ein kleines Gefäß (mit gut schließendem Deckel und einer Öffnung, die groß genug ist, die Blüten hinein und heraus zu bekommen) füllen und das Gummiarabikumpulver zugeben. Deckel aufsetzen und die Flasche 1 bis 2 Minuten lang schütteln, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, das Pulver zuerst in den Behälter zu geben und dann das Rosenwasser zuzugießen, denn das erschwert das Auflösen.

Pflücken Sie die Blüten am Vormittag, wobei Sie die schönsten auswählen sollten. Mit Wasser Insekten oder Staub entfernen. Vorsichtig auf einem Küchentuch trocknen. Stiele, grüne Teile und weiße Ansätze von Rosen- und Nelkenblüten entfernen. Blüten vollständig in die Gummiarabikumlösung eintauchen, indem man sie einzeln in die Flasche fallen lässt. Mit einem der Pinsel wieder aus dem Behälter angeln und auf mit Zucker bedecktes Papier legen. Blüten mit etwas Zucker bedecken, mit dem zweiten Pinsel etwaige Zuckerklümpchen entfernen. Die gezuckerten Blüten zum Trocknen auf einen mit Zucker bestreuten Butterbrotpapier offen trocknen lassen. Sobald sich die Blüten hart anfühlen, schichtweise zwischen Butterbrotpapier in einem luftdichten Gefäß oder stabilen Behälter lagern.