

## Informationen zur Sendung vom 29.05.2026

### Zweierlei von der Holunderblüte

Von Ulla Scholz

### Holunderblütenessig

#### Zutaten (2 Flaschen à 500 ml)

Ca. 14 Holunderdolden  
1 Liter Apfel- oder Weißweinessig  
6 Wacholderbeeren  
Nach Gusto: 1 TL Zucker oder Honig

#### Zubereitung

Die Blüten sorgfältig aussuchen, dicke grüne Stiele wegschneiden und mit den Wacholderbeeren und dem Zucker in ein Twist-Off-Glas füllen. Den Essig so angießen, dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glas verschließen und für circa drei Wochen bei Raumtemperatur ziehen lassen. Alle zwei Tage einmal umdrehen, damit sich die Aromen gut vermischen und nichts schimmeln kann.

Nun den Essig durch ein Sieb gießen und zwei kleine Blüten zur Seite legen. Den restlichen Holunder wegwerfen. Essig und etwas Holunderblüte in jede Flasche füllen und verschließen.

Holunderblütenessig hält sich bis zu einem Jahr. Da selbst ein guter Bio-Apfelessig nicht besonders teuer ist, kann man gleich mehr Holunderessig ansetzen. So ist das ganze Jahr über für ein hochwertiges kulinarisches Geschenk gesorgt.

#### Anrichten

Die Flaschen mit einem Etikett versehen, auf dem Inhalt, Zusatzstoffe und Herstellungsdatum vermerkt sind.

#### Ullas Küchentipp

##### Der Einkauf

1 Liter Apfelessig zu 2,99 Euro; Gewürze zu 0,20 Euro.

**Pro Flasche (0,5 l) circa 1,65 Euro.**

## Informationen zur Sendung vom 29.05.2026

### Zweierlei von der Holunderblüte

Von Ulla Scholz

## Holunderblütenpudding

### Zutaten

5 Holunderblüten (groß)  
500 ml Vollmilch oder Pflanzenmilch nach Wahl  
1 Päckchen Bio-Vanille-Puddingpulver  
100 ml Milch  
4 EL Zucker  
1 EL neutrales Pflanzenöl für die Förmchen

#### Außerdem

4 Plätzchen  
50 g Kuvertüre  
4 kleine Blütenstücke zum Garnieren

### Zubereitung

Die Blüten in 500 ml Milch einweichen, aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Milch durch ein Sieb gießen. Die Blüten ausdrücken und wegwerfen. Das Puddingpulver in der restlichen kalten Milch gut verquirlen. Die Holundermilch noch einmal erhitzen und das Puddingpulver einrühren. Die Masse aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren und noch etwas nachgaren lassen.

Die Puddingförmchen mit Öl auspinseln und die Masse einfüllen. Die Oberfläche der einzelnen Portionen dünn mit Zucker bestreuen, so bildet sich keine Haut. Für drei bis vier Stunden kaltstellen.

### Anrichten

Die Schokolade schmelzen und den Pudding auf Portionsteller stürzen. Jede Nachspeise mit einer Blüte, einem Keks und flüssiger Schokolade garnieren.

### Ullas Küchentipps

#### Der Einkauf

600 ml Vollmilch zu 0,60 Euro; 1 Päckchen Bio-Vanille-Puddingpulver zu 0,75 Euro; 4 EL Zucker 0,05 Euro; Öl zu 0,05 Euro; Plätzchen zu 0,30 Euro; Kuvertüre zu 0,50 Euro.

**Pro Portion circa 0,56 Euro.**

#### Holunder

Die Blüten da sammeln, wo weder Insektizide gespritzt werden noch viele Autos fahren. Ist der Holunder von winzigen Blattläusen befallen, schneide ich die Stiele großzügig weg. Sie sitzen selten in den weißen Blüten. Diese auf keinen Fall waschen. Auch vom Ausklopfen,

## **Informationen zur Sendung vom 29.05.2026**

### **Zweierlei von der Holunderblüte**

Von Ulla Scholz

was oft empfohlen wird, ist Abstand zu nehmen. Das intensive Aroma der Pflanze steckt hauptsächlich im gelben Blütenstaub.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**