

# Gaumen Freude

EINE HANDVOLL BODENSEE



**Hollerküchle**

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Ca. 15 Holunderblüten  
150 g Mehl  
125 - 250 ml Milch oder Bier  
2 Eier getrennt  
1 EL Öl  
Salz  
Backfett zum Ausbacken

**Buchtip!** „Pflanzen der Kelten“  
von Wolf -Dieter Storl

## ZUBEREITUNG

Holunderblüten mit Stiel möglichst frisch pflücken, vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen.

Mehl, Eigelb, Salz, Milch oder Bier und Öl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Aus dem Eiweiß einen Eischnee schlagen und diesen unter den Teig vorsichtig unterziehen.

Bratfett in einem Frittiertopf oder einer Fritteuse erhitzen. Holunderblüten am Stiel halten, in den Teig eintauchen und im Fett ausbacken.

**TIPP!** Für uns ist dazu eine Vanille Soße ein besonderer Hochgenuss.

**Exkurs:** Die Holunderblüte, die jetzt im Moment, mitten in den Eisheiligen beginnt zu blühen und langsam ihre kleinen weiß/gelblichen Blüten in Trugdolden erstrahlen lassen, erhellen nicht nur mit ihren aufrecht zum Himmel schauenden Blüten bei dessen Anblick unser Herz und Gemüts, auch der süßliche charakteristische Duft, der die Blüte versprüht, zwingt uns fast dazu, sie in unserer Küche und Volksheilkundlichen Apotheke aufzunehmen.

Es grüßt Euch von Herzen aus der Kräuterküche

**Heilpraktikerin Sabine Christ**  
Brunnenstraße 13 | D-78315 Radolfzell  
[www.naturheilpraxis-sabine-christ.de](http://www.naturheilpraxis-sabine-christ.de)



[www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)