

Sommer-Rezept



Blüten-Butter

Ergibt etwas mehr als 250 g Blüten-Butter und je nach Größe rund 20 – 30 Butter-Kugeln, vegetarisch, Zubereitungszeit 20 Minuten



Zutaten:

- 250 g Bio-Butter, weich
- 1 Handvoll Essbare Blüten – siehe Tipp
- einige Wildkräuter, z. B. Gundermann, Knoblauchrauke, Giersch
- Salz und Pfeffer
- nach Belieben gepressten Knoblauch
- etwas Bio-Zitronenabrieb

Zubereitung:

Die weiche Butter schaumig rühren und dann die abgezupften Blüten (ein paar für die Deko übriglassen), die kleingeschnittenen Wildkräuter, Salz, Pfeffer, den Knoblauch sowie den Bio-Zitronenabrieb unterrühren.

Kaltstellen und dann daraus Kugeln formen. Die Blüten nach Farben sortieren und jeweils die Blüten-Butter darin wälzen.

Viel Freude beim Genießen, denn so schmeckt der Sommer.

Tipp zu den essbaren Blüten:

Essbare Blüten nur ungespritzt (Bioqualität) kaufen. Gärtnereien haben sich mittlerweile darauf ausgerichtet.

In der Natur findet man momentan das Gänseblümchen, die Wildrose (mein Favorit in pink), die Schnittlauchblüte, aber auch die Blüte der Knoblauchrauke. Hier achte ich darauf, dass es möglichst ungespritzt ist und wo ich ernte.

Ein Rezept von Ingrid Paulußen, zertifizierte Kräuterfachfrau aus Jüchen.

Wer Lust auf Wildkräuterspaziergänge und Workshops mit Wildkräutern hat, findet viele Angebote unter: www.kräuter-glück.de

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Ingrid Paulußen
Mai 2024