



Bild: FloraPress

Blühende Teller

Blumen und Blüten duften, verzaubern, betören – und schmecken! Sie eignen sich nicht nur als Tischdekoration, sondern setzen auch auf dem Teller geschmackvolle Akzente. Als Sirup, Konfi oder Honig kann der Blütengeschmack des Sommers für den Winter bewahrt werden.

Kochen mit Blüten ist keine moderne Erfindung, seit über 2000 Jahren finden Blumen- und Kräuterblüten in Heilkunde und Küche Verwendung. Bereits in der Antike wurden Speisen mit Rosenblättern parfümiert. Die Einsatzmöglichkeiten sind fast unendlich:

- Blüten verfeinern nicht nur optisch Getränke: Wie wäre es mit Rosen- oder Veilchenblättern im Mineralwasser oder im Champagner?
- Kleine Blüten in Eiswürfel peppen jeden Drink auf, zum Beispiel Veilchen.
- Bowlen schmecken mit Waldmeister-, Holunder- oder Rosenblüten noch einmal so gut.

- Borretschblüten sind kleine Eyecatcher und fast überall verwendbar.
- Kräuterblüten und Blumenblüten mit Dips und Saucen verarbeiten. Sie schmecken auch auf dem Butterbrot.
- Der Klassiker: gefüllte Zucchini-Blüten, eine der ganz wenigen Blüten, die erhitzt werden können.
- Für den Vorrat können Blüten zu Konfitüre, Gelee, Sirup, Likör, Chutney oder Pesto verarbeitet werden.

Blütentipps

Am besten eignen sich sicher Pflanzen aus dem Bioladen oder dem eigenen ungespritzten Garten. Blüten

aus dem Supermarkt oder vom Gemüsehändler müssen eindeutig für den menschlichen Genuss gekennzeichnet sein. Pflanzentöpfchen vom Floristen bleiben besser auf der Fensterbank, denn sie sind gedüngt und behandelt. Verwendet man wild wachsende Blumen, sollten diese in möglichst schadstofffreier Umgebung gewachsen sein. Nicht direkt am Wegrand pflücken! Geschützte Pflanzen dürfen nicht gepflückt werden.

- Das intensivste Aroma enthalten Blumen, bei denen sich erst kurz zuvor die Knospen vollständig geöffnet haben.
- Blüten am Vormittag, aber erst nach dem Abtrocknen des Taus ernten.
- Nicht auf Vorrat ernten, je frischer desto besser.
- In einer geschlossenen Dose im Kühlschrank aufbewahrt, halten sie ein paar Tage. Oder man stellt sie in einer Vase

Wiesenkapern aus Blütenknospen

Das Rezept eignet sich für die Blütenknospen von Löwenzahn Gänseblümchen, Margeriten, Bärlauch, Akazie, Mohn und Taglilien. Aber auch für Sprossen von Hopfen, Tanne, Wald- und Geissbart, sowie für die Zwiebelchen von Weinberglauch, Bärlauch und von feinsten Frühlings- und Etagen-Zwiebeln. Ideal sind auch die Fruchtstände der Kapuzinerkresse.

- 2 dl Weisswein
- 2 dl Wasser
- 2 dl Weissweinessig
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Knoblauchzehen, halbiert und in Scheibchen geschnitten
- ½ grüner Peperoncino, ohne Kerne, in kurze Streifen geschnitten
- 3 Nelken
- 1 TL gelbe Senfsamen
- 1 TL Salz
- 5 dl Blütenknospen, noch geschlossen (ein Halblitersmass, dicht gefüllt mit Knospen)

Blütenknospen von frei stehenden Kelchblättern und Stielen befreien.

Alle Zutaten, bis auf die Knospen, zum Kochen bringen. Abkühlen lassen. Danach nochmals aufkochen, die Knospen in die Marinade geben und während 30 Sekunden aufkochen. Nicht länger, sonst öffnen sich viele Knospen. Sofort wieder herausheben und in sterilisierten Gläser füllen. Die Essigmarinade von der Platte ziehen und über die Wiesenkapern giessen.

Sofort gut verschliessen. Rund acht Wochen ziehen lassen. Die Wiesenkapern sind bis zu zwei Jahre haltbar.



Blütenkäse in zwei Varianten

Eine Möglichkeit ist, die frisch gepflückten und abgspülten Blüten einfach auf einen kleinen Frisch- oder Ziegenkäse zu platzieren. Oder einen kleinen Tomme, Camembert oder ein Stück Brie horizontal in der Mitte durchschneiden. Zwei bis drei Handvoll Blütenblätter, etwas Pfeffer und Fleur de Sel auf die untere Hälfte geben. Leicht andrücken und die obere Hälfte wieder darauflegen. Lose Blütenblätter drüberstreuen. Eine Stunde kühl stellen, dann aber rechtzeitig vor dem Servieren herausnehmen.

Wichtig: Die Füllung sollte üppig bemessen sein – ansonsten geht der Geschmack der Blüten etwas unter.

etwas kühl und bedient sich nach Bedarf.

- Vor der Verwendung sehr gut ausschütteln oder etwa eine Stunde auf einem Tuch auslegen, damit Insekten fliehen können.
- Die meisten Blüten sind zum Waschen zu zart, sie fallen sofort zusammen.
- Stängel und grüne Kelchblätter vor dem Verzehr entfernen. Dasselbe gilt für Staubgefässe oder Stempel.
- Blüten haben einen feinen Duft und eine zarte Textur. Um diese nicht zu zerstören, gibt man die Blüten erst unmittelbar vor dem Servieren auf die Teller oder Speisen. Bei Salaten erst die übrigen Zutaten mit dem Dressing vermischen und danach die Blüten hinzugeben.

Vorsicht giftig

Die Zahl der essbaren Blüten ist relativ gross, reicht von Alpenveilchen

bis Zwiebelblüte. Aber Achtung, eine Reihe von Blüten sind giftig und sollten auf keinen Fall verwendet werden: Akelei, Christrose, Eisenhut, Engelstropfete, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Kartoffelblüten, Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Hahnenfuss, Schierling, Schneeball, Seidelbast, Steinklee, Tollkirsche, Tomatenblüten, Usambaraveilchen, Weihnachtsstern.

| Marie-Isabelle Bill

 Mehr Rezepte auf www.frauenland.ch

