



STEP BY STEP

mit Stefan Kölsch

KOCHEN WIE EIN PROFI

Blütenrein

Greifen Sie ruhig zu: Stiefmütterchen, Rosen oder Lavendel sind nicht nur wunderschön anzusehen, ihre Blüten sind auch essbar. Wir sagen Ihnen, wie Sie damit Zucker, Mehl, Honig und sogar Wodka aromatisieren können. Oder einen Kuchen backen, der nach Sommer schmeckt.

Tipps von Stefan Kölsch

ESSBARE BLÜTEN

Blüten sind am aromatischsten während der Saison. Je nach Sorte kann man sie von April/Mai bis August/September pflücken.

Frühlingsblüten: Gänseblümchen, Löwenzahn, Schlüsselblume, Stiefmütterchen, Rosmarin, Veilchen

Frühsommerblüten: Apfelblüte, Apothekerrose, Goldmelisse, Holunderblüte, Kapuzinerkresse, Lavendel, Lindenblüte, Malve, Minze, Ringelblume, Rose, Schlafmohn

Spätsommer- und Herbstblüten: Duftgeranie, Salbei, Taglilie

FRISCHE BLÜTEN ...

... aus dem eigenen Garten: Dafür biologisch gezogene Pflanzen kaufen.

... sammeln: nicht am Strassen- oder Wegrand. Am besten frühmorgens kurz nach dem Aufblühen und nur trockene Blüten pflücken.

... gekauft: Nur ungespritzte Blüten in Bio-Qualität kaufen. Einheimische Blüten von guter Qualität gibt es saisonal auf Wochenmärkten sowie portionenweise verpackt fast das ganze Jahr in Delikatessgeschäften (meist importierte und gezüchtete Sorten, die nicht sehr geschmacksintensiv sind).

GETROCKNETE BLÜTEN:

Sie sind das ganze Jahr in der Apotheke und im Reformhaus erhältlich.



Blüten-Nidlechueche

Für 6 Stück, für ein Blech von 22–24 cm Ø

GERIEBENER HEFETEIG:

50 g Butter kalt
125 g Mehl
½ TL Trockenhefe
½ TL Salz
3–4 EL Milch kalt
Butter für das Blech
Mehl zum Auswallen und Bemehlen des Blechs

FÜLLUNG:

50 g Blütenzucker samt Blüten (s. unten)
1 TL Mehl
125 g Doppelrahm
Puderzucker zum Bestäuben
gezuckerte Blüten für die Garnitur

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
 + 30 Minuten ruhen lassen
 + 20–30 Minuten backen

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss,
 18 g Fett, 28 g Kohlenhydrate,
 1200 kJ/300 kcal



1 Teig: Butter in Stücke schneiden. Mit Mehl, Trockenhefe und Salz mit einem Messer zu feinen Krümeln zerkleinern. Milch zugeben. Rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen. In Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen. Auf wenig Mehl zu Blechgrösse auswallen. Blech buttern und bemehlen. Teig hineinlegen. Boden dicht einstechen. Ofen auf 225 °C (nur Unterhitze) vorheizen.



2 Füllung: Blütenzucker samt Blüten im Cutter fein mahlen. Mit Mehl mischen. Auf dem Teigboden verteilen. Doppelrahm darüber giessen. Mit einer Gabel mischen. 20–30 Minuten backen (unterste Rille), bis der Teigboden knusprig durchgebacken ist. Herausnehmen. Auf dem Gitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Mit gezuckerten Blüten garnieren.



3 Gezuckerte Blüten aus frischen Blüten: Ofen auf 50 °C vorheizen. Blüten oder Blütenblätter vorbereiten (siehe unten «Blüten in der Küche»). Wenig Eiweiss leicht schaumig schlagen. Blüten beidseitig mit feinem Pinsel mit Eiweiss bestreichen. Mit Zucker bestreuen. Auf Backpapier legen. 60–80 Minuten im Ofen trocknen. Ofen ausschalten und Blüten darin auskühlen lassen.



4 Gezuckerte Blüten aufbewahren: Vollständig getrocknete Blüten lagenweise mit Backpapier in ein gut verschliessbares Gefäss geben und an einem trockenen Ort aufbewahren. Die Blüten können auch an einem luftigen, warmen Ort getrocknet werden. Das dauert je nach Blüten 1–2 Tage. Vollständig getrocknete Blüten sind 2–3 Monate haltbar.

Blüten in der Küche

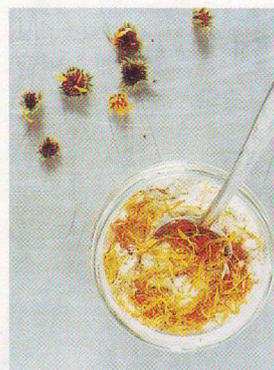
Vorbereiten: Blüten nicht waschen, sondern nur ausschütteln oder mit weichem Pinsel säubern. Vor dem Zubereiten Blütenstempel und Staubbeutel entfernen. Von grossen Blüten nur die Blütenblätter verwenden.

Dosieren: Je intensiver die Blüten riechen, desto weniger braucht es davon zum Aromatisieren.

Aufbewahren von frischen Blüten: Blüten in feuchtes Haushaltspapier wickeln. In einen Plastikbeutel geben. Diesen aufblasen und verschliessen. Darin bleiben die Blüten 3–4 Tage im Gemüschfach des Kühlschranks haltbar.



Blütenzucker mit getrockneten Blüten: 250 g Zucker und 2 EL getrocknete Blüten in ein grosses, gut verschliessbares Einmachglas geben. 1 Woche ziehen lassen, ab und zu schütteln. Absieben oder samt Blüten im Cutter mahlen. Blütenzucker ist verschlossen einige Monate haltbar. Geeignet für Teig, Gebäck, Füllungen und Cremen.



Blütenmehl mit getrockneten Blüten: 250 g Mehl mit 1 EL ganzen oder zerriebenen Blüten in ein grosses, gut verschliessbares Gefäss geben. 1 Woche ziehen lassen, ab und zu schütteln. Nach Belieben absieben oder cuttern. Blütenmehl ist einige Wochen haltbar. Geeignet für süsse Brioches, Cakes und süsse Mürbeteige.



Blütenhonig mit frischen oder getrockneten Blüten: 250 g Akazienhonig mit 2 TL getrockneten oder 4 TL frischen Blüten in einem Glas im warmen Wasserbad unter Rühren erwärmen. 10 Minuten ziehen lassen. Abkühlen und 2–3 Tage ziehen lassen. 1–2 Monate haltbar. Zum Süssen von Glacen, Fruchtsalat und Cremen.



Blütenwodka mit getrockneten Blüten: 1 dl Wodka und 1 EL getrocknete Blütenblätter mischen. Der Wodka wird je nach Anfangstemperatur sofort lila bis blau, dann rötlich. 48 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Absieben. Bis zum Servieren tiefkühlen. Pur oder mit Zitronen- oder Limettensorbet servieren.

Blütenfest

Die Gänseblümchen gehören zu den ersten, der Salbei zu den letzten im Jahr, deren Blüten uns zu aromatischen Desserts inspiriert haben. Zum Beispiel zu Gebäck, Glace und Creme.



REZEPTE/STYLING: KARIN MESSERLI; FOTOS: MARTINA MEIER

AUF VORRAT

Blüten-Shortbread

Für 20–25 Stück

150 g Butter weich
100 g Blütenzucker abgeseibt,
 mit Blüten von Rosen,
 Lavendel oder Ringelblumen
 (s. S. 65)
½ TL Meersalz fein
½ Bio-Zitrone
230 g Mehl
2 EL Maisstärke
2–3 EL Blütenblätter frisch
 oder getrocknet, gemischt, zum
 Auswallen

1 Butter rühren, bis sie weisslich und luftig ist. Blütenzucker und Salz beifügen. Weitere 10 Minuten schaumig rühren. Etwas Zitronenschale fein dazureiben. 1 EL Saft auspressen und beifügen. Alles gut mischen. Mehl und Maisstärke dazusieben. Rasch zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen.

2 Ofen auf 160 °C vorheizen. Blüten auf ein Backpapier streuen. Teig darauf 7 mm dick auswallen. Blümchen oder Rondellen ausstechen. Mit der Blütenblättchen-Seite gegen oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 15 Minuten kalt stellen. 10–15 Minuten im oberen Teil des Ofens backen. Herausnehmen. Erst auf dem Blech, dann auf einem Gitter auskühlen lassen.

Shortbread sollte hell, aber durchgebacken sein. Mit Lavendelzucker schmecken sie besonders intensiv.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 + 15 Minuten kalt stellen
 + 10–15 Minuten backen

Pro Stück bei 25 Stück ca.
 1 g Eiweiss, 5 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 400 kJ/90 kcal



ZUM VORBEREITEN

Blüten-Biskuitroulade

Ergibt 12 Stück
 Für 1 Blech von 30 x 40 cm

FÜLLUNG:

150 g Erdbeeren
2 EL Gelierzucker
wenig Zitronensaft
1,8 dl Rahm

BISKUIT:

2 EL Blütenzucker abgeseibt,
 z.B. mit Rosenblüten (s. S. 65),
 fürs Blech
2 Hand voll Blüten frisch, z.B.
 Rosen- oder Veilchenblüten
2 EL Butter
4 Eier
1 Prise Salz
90 g Blütenzucker abgeseibt,
 z.B. mit Rosenblüten (s. S. 65)
90 g Mehl
1 EL Maisstärke
1 Msp. Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben
Blüten für die Garnitur

1 Für die Füllung Erdbeeren rüsten und klein schneiden. Mit Gelierzucker und Zitronensaft 5 Minuten mixen. Kalt stellen.

2 Für das Biskuit ein Blech mit Backpapier belegen. Mit 2 EL Blütenzucker und Blüten bestreuen. Ofen auf 220 °C vorheizen. Butter schmelzen und auskühlen lassen. Eiweiss und Eigelb trennen. Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker dazureseln lassen, weiterschlagen, bis die Masse sehr fest wird und glänzt. Eigelb locker darunter ziehen. Mehl, Maisstärke und Backpulver mischen. Dazusieben, locker darunter mischen. Butter beifügen und rasch darunter heben. Teig sofort gleichmässig auf das vorbereitete Backpapier verteilen. 6–8 Minuten in der Ofenmitte backen. Auf ein zweites Backpapier

stürzen. Oberes Papier ablösen. Biskuit sofort mit dem heissen Blech zudecken und so ca. 30 Minuten auskühlen lassen.

3 Zum Fertigstellen Rahm steif schlagen. Biskuit erst mit Erdbeerpüree, dann mit Rahm bestreichen. Mit Hilfe des Backpapiers satt aufrollen. Leicht mit Puderzucker bestäuben. Mit Blütenblättchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
 + 6–8 Minuten Backzeit
 + 30 Minuten auskühlen lassen

Pro Stück bei 12 Stück ca.
 4 g Eiweiss, 9 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal



ZUM VORBEREITEN

Blütensorbet

Für 4–6 Personen

BLÜTENSIRUP:**3 dl Wasser****300 g Zucker****1 Bio-Zitrone****1 EL Malvenblüten** *frisch***1 EL Veilchenblüten** *frisch***1/2 EL Lavendelblüten** *frisch***BLÜTENSORBET:****500–700 g Beeren** z.B. Himbeeren, rote Johannisbeeren**2 dl Blütensirup** (s.o.), eiskalt**2 Eiweiss****Blüten** für die Garnitur

1 Für den Blütensirup Wasser und Zucker unter Rühren aufkochen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Zitronenschale fein dazureiben. Saft auspressen. Saft und Blüten beifügen. 5 Minuten weiterkochen. Ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Nach Belieben absieben.

2 Für das Blütensorbet Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit 2 dl Sirup mischen. Eiweiss leicht schlagen, locker darunter ziehen. Masse in der Glacemaschine rühren und gefrieren lassen. In Tiefkühlschalen füllen. Bis zum Servieren zugedeckt in den Tiefkühler stellen.

3 Zum Anrichten das Sorbet in dünne Scheiben schneiden und diese aufeinander geschichtet anrichten. Nach Belieben mit restlichem Sirup beträufeln. Mit Blüten garnieren.

Kann auch mit andern reifen Früchten zubereitet werden, zum Beispiel mit Aprikosen oder Kirschen.

Ohne Glacemaschine: Sorbet 4–6 Stunden in Glasschüssel oder Kunststoffbehälter in den Tiefkühler stellen. Alle 30 Minuten umrühren. Der restliche Sirup (ca. 1 dl) bleibt im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 30 Minuten abkühlen lassen
+ 4 Stunden gefrieren lassen

*Pro Person bei 6 Personen ca.
1 g Eiweiss, < 1 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 550 kJ/140 kcal*

RAFFINIERT

**Blütenrahmglace
mit Nussauce**

Für 4–6 Personen

BLÜTENRAHMGLACE:

1 Vanilleschote**1 dl Vollmilch****5 EL Blütenhonig** z.B. Rosen-, Goldmelisse- oder Lavendelhonig (s. S. 65)**3 dl Rahm****Blüten für die Garnitur**

NUSSSAUCE:

100 g Nussmischung**100 g Blütenzucker** abgeseibt, (s. S. 65)**1,5 dl Rahm****1/2 Bio-Zitrone**

1 Für die Blütenrahmglace Vanilleschote aufschneiden. Mit Milch und Blütenhonig aufkochen. Etwas einkochen, dann auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Rahm steif schlagen und locker darunter ziehen. Masse in der Glacemaschine fest werden lassen. In Tiefkühlbehälter füllen. Bis zum Servieren in den Tiefkühler stellen.

2 Für die Nussauce Nussmischung grob hacken. Blütenzucker in einer flachen Chromstahlpfanne hell karamellisieren. Nüsse beifügen, kurz mischen, Herdplatte ausschalten. Rahm dazugießen, unter Rühren etwas einkochen. Von der Herdplatte ziehen. Mit wenig Zitronenschale und -saft abschmecken.

3 Zum Anrichten Glacekugeln formen. In Becher oder Gläser mit etwas Nussauce anrichten. Mit abgezupften Blütenblättchen garnieren. Restliche Sauce dazuservieren.

Wenn Löwenzahn Saison hat, die Glace mit Löwenzahnsirup herstellen. Dazu 1 Litermass voll geöffnete Löwenzahnblüten auf einer nicht gegüllten Wiese sammeln. Blüten kurz abbrausen. Grob schneiden. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Beides in eine Chromstahlpfanne geben. Mit Wasser knapp bedecken und aufkochen.



15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Durch ein mit Gaze ausgelegtes Sieb in einen Messbecher giessen. Mit gleichviel Zucker in eine Pfanne geben. Unter Rühren aufkochen. 2–3 Stunden bei kleiner Hitze zu Sirup einkochen lassen. In heiss gespülte Gläser mit Schraubverschluss geben und verschliessen. Der Sirup bleibt im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar. Ohne Glacemaschine: Die Glace 4–6 Stunden in einer Glasschüssel oder einem Kunststoffbehälter in den Tiefkühler stellen. Alle 30 Minuten umrühren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
+ 4 Stunden gefrieren

Pro Person bei 6 Personen ca.
5 g Eiweiss, 38 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal

**GENÜSSE FÜR JEDEN
GESCHMACK**

Ende Juni hat die Migros eine neue Nussmischung im Sortiment. Sie ist eine gelungene, abwechslungsreiche Komposition aus Nüssen und Kernen bester Qualität. Die edlen Energiespender stammen aus Kalifornien, der Türkei, Indien und Chile. Die Nussmischung eignet sich als Snack für zwischendurch sowie zum Beispiel als Beilage zu Käseplatten oder – wie im Rezeptvorschlag links – als Dessertzutat.



Nussmischung*
Mandeln, Cashew- und
Pinienkerne, Walnüsse,
Hasel- und Pecanüssen
200 g, CHF 4.–

* in grösseren Migros-
Filialen erhältlich

**Die Nussmischung ist erst Ende
Juni 2005 erhältlich.**

Ricotta-Herzen mit Blütensirup

Für 4 Personen

Für 4 Cœur-à-la-Crème-Förmchen*

4 TL Calcium lacticum aus der Apotheke

1,8 l Vollmilch (keine UHT)

2 dl Rahm (kein UHT)

1-2 Streifen Bio-Zitronenschale

2 EL Blüten frisch, z.B. von Ringelblumen, Rosen, Lavendel, Linden, Holunder

3-4 EL Blütensirup (s. S. 68)

zum Servieren

Blüten für die Garnitur

1 Calcium lacticum in 1 dl Milch auflösen. Restliche Milch, Rahm, Zitronenschale und Blüten beifügen, langsam bis vor den Siedepunkt bringen. Sobald die Milch scheidet, Pfanne von der heissen Herdplatte ziehen und kurz stehen lassen. Die Milch durch ein mit Gaze ausgelegtes Sieb giessen. Die Enden der Gaze zusammenfassen, zudrehen und soviel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Masse in Cœur-à-la-Crème-Förmchen* füllen oder im Sieb belassen und 4-6 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Zum Servieren Ricotta aus den Förmchen auf Teller stürzen, oder aus dem Sieb nehmen und in Stücke schneiden. Anrichten und mit Blütensirup und Blüten garnieren.

*Cœur-à-la-Crème-Förmchen sind herzförmig, aus dickem Porzellan mit gelochtem Boden. In Frankreich wird eine luftige Frischkäse-Masse hineingefüllt und über Nacht zum Abtropfen kalt gestellt. Danach werden die Herzen gestürzt, mit Zucker bestreut und mit Beeren oder Früchten serviert. Erhältlich sind die Förmchen (z.B. von Pillivuyt) in Küchenläden oder Fachgeschäften.

Falls Sie die Masse im Sieb abtropfen lassen, können Sie sie danach in Herzförmchen pressen und stürzen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 4-6 Stunden abtropfen lassen

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 34 g Fett,
37 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal





AUFWÄNDIG

Blüten im Ausbackteig mit Sabayon

Für 4–6 Personen

AUSBACKTEIG:

120 g Blütenmehl (s. S. 65) oder Weismehl**1 Prise Salz****½ TL Backpulver****2 dl Wasser eiskalt****1 Eigelb****4–6 Blüten** schön, frisch, mit Stiel, z.B. von Holunder, Salbei, Schlüsselblumen, Löwenzahn**Erdnussöl** oder Kokosfett zum Ausbacken**Puderzucker** zum Bestäuben

SABAYON:

2 Eigelb**2 TL Blüenzucker** (s. S. 65)**1 dl Weisswein** süß,

z.B. Marsala

0,5 dl Wasser

1 Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver mischen. Wasser und Eigelb beifügen. Mit Stäbchen oder einer Gabel rasch mischen. 20 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

2 Zum Ausbacken Öl oder Kokosfett auf 180 °C erhitzen. Inzwischen für die Sabayon Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Schüssel in ein warmes Wasserbad

stellen. Wein und Wasser beifügen. Weiterschlagen, bis eine luftige Masse entsteht. Aus dem Wasserbad nehmen und weiterschlagen, bis die Sabayon ausgekühlt ist.

3 Blüten gut ausschütteln. Am Stiel halten und in den Teig tauchen. Portionenweise im heissen Fett knusprig ausbacken. Sie sollten schön hell bleiben. Auf Haushalt-papier abtropfen lassen. Leicht mit Puderzucker bestäuben. Mit Sabayon servieren.

Sabayon: Zum Abmessen von Wein und Wasser können Sie auch gleich die Eierschalen benutzen. Es braucht 4 Eierschalen Wein und 2 Eierschalen Wasser (1 Eierschale fasst ca. 25–30 ml).

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 20 Minuten quellen lassen

Pro Person bei 6 Personen ca. 4 g Eiweiss, 6 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 600 kJ/140 kcal

EINFACH

Lindenblütencreme

Für 4 Personen

5 dl Wasser**1–2 Hand voll Lindenblüten**

frisch, oder 1 Hand voll Lindenblüten, getrocknet

½ Zitrone**2 Eier****4 EL Zucker****2 EL Maisstärke****1,8 dl Rahm****Linden- und andere Blüten**

(oder Zuckerblüten, s. S. 65) für die Garnitur

1 Wasser aufkochen. Lindenblüten beifügen und 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. In einen Messbecher absieben. Zitrone auspressen und den Saft dazugießen. Leicht abkühlen lassen. In einer Chromstahlpfanne Eier, Zucker und Maisstärke mit einem Schwingbesen verrühren. Lindenblütensaft dazurühren. Unter Rühren bis knapp vor den Siedepunkt bringen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

2 Kurz vor dem Servieren Rahm steif schlagen, locker unter die Creme mischen. Anrichten und mit Blüten garnieren.

Die Creme kann auch tiefgekühlt werden. Dafür der Masse zusätzlich 2–3 EL Zucker beifügen. Schmeckt auch mit Blüten von Goldmelisse, Malve oder Lavendel.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 1 Stunde kalt stellen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 19 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/260 kcal

