



Holunderblütenküchlein

nach Oma-Gela-Art

Ein einfaches Sommerrezept aus wenigen Zutaten: frische Holunderblüten, lockerer Ausbackteig und ein süßer Abschluss aus Blütengelee.

Menge 4-8 Küchla	Zeit ca. 25 Minuten	Art süßes Pfannenrezept
---------------------	------------------------	----------------------------

Zutaten

- 4-8 frische Holunderblütendolden
- 125 g Mehl
- Apfelsaft oder Milch, nach Gefühl für einen glatten Ausbackteig
- 1 Eigelb
- 1 TL Öl
- 1 Eiweiß, steif geschlagen
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken
- Zum Süßen: Löwenzahn- oder Gänseblümchengelee

Zubereitung

- 1 Mehl mit Apfelsaft oder Milch, Eigelb und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Einen Teelöffel Öl einrühren und das steif geschlagene Eiweiß locker unterheben.
- 3 Die Holunderblütendolden nur kurz ausschütteln, bei Bedarf vorsichtig verlesen und am Stiel festhalten.
- 4 Die Dolden durch den Teig ziehen und in heißem Öl goldgelb ausbacken.
- 5 Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm mit etwas Blütengelee servieren.

Für Erwachsene kann statt Milch oder Apfelsaft auch Bier verwendet werden. Das entspricht der klassischen, etwas herberen Variante.

Das Original nennt 4-8 Dolden. Für Kinderportionen werden daraus eher acht kleine Küchla, für große Dessertportionen eher vier.

Ergänzende Hinweise

Zusatzinformationen sind vom Originalrezept getrennt und als praktische Einordnung gedacht.

Nährwerte, grob geschätzt

Bei 125 g Mehl, etwa 200 ml Milch oder Apfelsaft, 1 Ei und ungefähr 30 g aufgenommenem Ausbacköl ergeben sich rund 930-980 kcal für die ganze Menge, ohne Gelee. Das sind etwa 115-245 kcal pro Kuchla, je nachdem ob 8 kleine oder 4 große Stücke gebacken werden. Fett und Kalorien hängen besonders stark davon ab, wie heiß das Öl ist und wie gut die Kuchla abtropfen.

Warnhinweise

Nur eindeutig bestimmte Holunderblüten verwenden, möglichst von unbelasteten Standorten. Grüne Pflanzenteile, Stiele, Blätter und rohe unreife Beeren gehören nicht in die Küche. Menschen mit Allergien, kleine Kinder und Schwangere sollten neue Wildpflanzen vorsichtig probieren und im Zweifel fachlich nachfragen.

Kleine Küchengeschichte

Ausgebackene Holunderblüten sind in vielen Regionen Mitteleuropas als Hollerküchle, Hollerkücherl oder Holunderküchlein bekannt. Die Blüten bringen im frühen Sommer Duft in einfache Teige; früher war das eine naheliegende Art, wenige Vorratzzutaten in ein festliches, saisonales Gericht zu verwandeln.

Quellen und Einordnung

NCCIH: Elderberry: Sicherheitshinweise zu rohen/unreifen Pflanzenteilen und Zubereitung.
<https://www.nccih.nih.gov/health/elderberry>

USDA FoodData Central: Basisdaten für die überschlägige Nährwertrechnung von Mehl, Ei, Milch, Apfelsaft und Pflanzenöl.
<https://fdc.nal.usda.gov/>