

Holunderblüten-Nektarinen-Bowle

Eine erfrischende Bowle mit Prosecco, Nektarinen und selbstgemachtem Holunderblüten-Ansatz für Sirup.

etwa 10 Portionen    gelingt leicht  bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

etwa 600 g Nektarinen
400 ml Holunderblüten-Ansatz *
2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
1 geh. EL Zucker
750 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
500 ml Prosecco

Wie mache ich eine sommerliche Bowle mit Holunderblüten?:

1 Nektarinen marinieren:

Nektarinen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden, mit [Holunderblüten-Ansatz](#), Vanillin-Zucker und Zucker vermengen und ca. 2 Std. marinieren.

2 Bowle zubereiten:

Kurz vor dem Verzehr mit kaltem Mineralwasser und Prosecco aufgießen. Bowle gut gekühlt servieren und nach Belieben mit Holunderblüten garnieren.



Versuchsküche Rezepte und Tipps

***Holunderblüten-Ansatz** (ergibt etwa 1 l): 20 Holunderblütendolden im kalten Wasser schwenken (nicht unter fließendem Wasser!) und gut auf Küchenpapier abtropfen lassen. Stiele mit einer Schere abschneiden. 750 ml Wasser mit 500 g Zucker aufkochen und 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, 4 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure und 2 Msp. Dr. Oetker Einmachhilfe einrühren. Blütendolden in ein verschließbares, hitzebeständiges Gefäß (Inhalt etwa 2 l) geben und mit der Zuckerlösung aufgießen. Diese Zubereitung 5 Tage dunkel und kühl (am besten im Kühlschrank) mit Deckel ziehen lassen. Diese Flüssigkeit durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Die aufgefangene Flüssigkeit wird als Ansatz weiterverarbeitet.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können diese Bowle auch mit Pfirsichen zubereiten.
- Sie können die Bowle statt mit selbst gemachtem Holunderblüten-Ansatz auch mit gekauftem 200 ml Holunderblüten-Sirup zubereiten.

