

Vegane Holunderblütenküchlein



Die Holunderblüte neigt sich dem Ende zu: aber da ich immer wieder nach dem Rezept für meine veganen Holunderblütenküchlein gefragt werde, schreibe ich es noch schnell auf. Es ist schwer zu sagen, wieviele Küchlein das Grundrezept ergibt, da das ja von der Größe der Dolden abhängt - und die variiert sehr stark! Ich denke, das Grundrezept müßte eine Großfamilie satt machen. Beim Sammeln der Holunderblütendolden bitte darauf achten keine Käfer, Läuse, Raupen oder ähnliches mitzunehmen: Tiere gehören in die Natur und nicht in die Pfanne.

Zutaten

- etwa 20 mittelgroße Holunderblütendolden, gut nach Tieren abgesucht
- 800 ml Hafermilch (oder jede andere Pflanzenmilch)
- 800 g Dinkel-Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
- 1 Tl Weinstein-Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Pflanzenöl zum Ausbacken
- nach Belieben Zimt & Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

Man gibt die Hafermilch mit dem Salz in eine große Rührschüssel und rührt mit dem Handrührgerät (oder der Küchenmaschine) auf kleiner Stufe nach und nach das Mehl und das Backpulver unter. Befindet sich das ganze Mehl in der Schüssel, rührt man alles auf höchster Stufe zu einem glatten Teig. Nun gibt man das kohlenstoffhaltige Mineralwasser hinzu und rührt es von Hand vorsichtig unter. In einer Pfanne wird ein wenig Bratöl erhitzt (auf recht hoher Stufe). Ist das Öl heiß genug, taucht man die erste Holunderblütendolde in den Pfannkuchenteig und setzt sie mit dem Stiel nach oben in die Pfanne. Das wiederholt man so oft, bis die Pfanne voll ist, dann wird die Hitze auf mittlere Stufe heruntergeschaltet.

Jetzt schneidet man die Stiele knapp oberhalb der Blüten mit der Haushaltsschere ab.

Ist die Unterseite schön gebräunt, werden die Holunderblütenküchlein gewendet. Nach dem Wenden kräftig mit dem Pfannenwender auf das Hollerküchle drücken, damit die Küchlein innen auch gar werden. Auch diese Seite wird gebacken, bis sie schön gebräunt ist.

Nun können die veganen Holunderküchlein mit etwas Zimt und Zucker bestreut oder einfach pur serviert werden: so schmeckt der Frühsommer!