

# INHALT

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Die Kraft des Holunders.....                    | 1  |
| Frühstück .....                                 | 3  |
| <i>Musli mit Haferflocken und Beeren</i> .....  | 4  |
| <i>Holunder-Brotaufstrich</i> .....             | 5  |
| <i>Holunder-Butter</i> .....                    | 6  |
| <i>Zitronengelee</i> .....                      | 7  |
| <i>Reine Holunder-Marmelade</i> .....           | 8  |
| <i>Brombeer-Holunder-Aufstrich</i> .....        | 9  |
| <i>Holunder-Honig</i> .....                     | 10 |
| <i>Holunder-Frühstücks-Porridge</i> .....       | 11 |
| Brote .....                                     | 12 |
| <i>Holunderblüten-Hefebrot</i> .....            | 13 |
| <i>Holunder-Marzipan-Brot mit Mandeln</i> ..... | 14 |
| <i>Holunderbrot – glutenfrei</i> .....          | 15 |
| <i>Holunder-Dinkel-Brot</i> .....               | 16 |
| <i>Holunder-Brot mit Soja</i> .....             | 17 |
| <i>Holunder-Brot mit Puderzucker</i> .....      | 18 |
| <i>Schnelles süßes Brot</i> .....               | 19 |
| <i>Holunder-Mischbrot</i> .....                 | 20 |
| <i>Holunderblüten-Hefezopf</i> .....            | 21 |
| <i>Holunderbrot mit Weizenschrot</i> .....      | 22 |
| Suppen und Eintöpfe .....                       | 23 |
| <i>Holunderbeeren-Zimt-Suppe</i> .....          | 24 |
| <i>Holunder-Tomatensuppe mit Zwiebeln</i> ..... | 25 |
| <i>Sahnige Grießsuppe</i> .....                 | 26 |

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| <i>Sächsische Suppe</i> .....                       | 27     |
| <i>Holundersuppe nach Omas Art</i> .....            | 28     |
| <i>Klößchen-Holunder-Suppe</i> .....                | 29     |
| <i>Holundersuppe mit Kohlsprossen</i> .....         | 30     |
| <i>Apfelsuppe mit Holunder</i> .....                | 31     |
| <br>Salate .....                                    | <br>32 |
| <i>Essig aus Holunder</i> .....                     | 33     |
| <i>Salat mit Zwiebel und Speck</i> .....            | 34     |
| <i>Lollo Rosso mit Holunder</i> .....               | 35     |
| <i>Eisbergsalat mit Beeren und Tomaten</i> .....    | 36     |
| <i>Möhrensalat mit Apfel</i> .....                  | 37     |
| <i>Kalbsleber-Salat</i> .....                       | 38     |
| <i>Salat mit Wildkräutern</i> .....                 | 39     |
| <i>Holunder-Matjes-Salat</i> .....                  | 40     |
| <i>Holunder-Eier-Salat</i> .....                    | 41     |
| <br>Rezepte mit Fleisch und Fisch .....             | <br>42 |
| <i>Rehkeule in Holundersauce</i> .....              | 43     |
| <i>Holundersauce für Entenbrust</i> .....           | 44     |
| <i>Lamm in Holundersauce</i> .....                  | 45     |
| <i>Spätzle und Sauerbraten</i> .....                | 46     |
| <i>Schweinefilet gefüllt</i> .....                  | 47     |
| <i>Hirschschnitzel in Holundersauce</i> .....       | 48     |
| <i>Schnitzel aus Wildschwein mit Holunder</i> ..... | 49     |
| <i>Roastbeef in Holundersaft</i> .....              | 50     |
| <i>Nackenschinken mit Holunder</i> .....            | 51     |
| <i>Lachs in Holundersauce</i> .....                 | 52     |
| <i>Holunder-Karpfenfilet</i> .....                  | 53     |

|                                         |        |
|-----------------------------------------|--------|
| Vegetarische und vegane Gerichte .....  | 54     |
| <i>Pfannkuchen Holunder</i> .....       | 55     |
| <i>Pilze in Holundersauce</i> .....     | 56     |
| <i>Spaghetti in Holundersauce</i> ..... | 57     |
| <i>Ravioli Holunder</i> .....           | 58     |
| <i>Holunder-Auflauf</i> .....           | 59     |
| <i>Pancakes vegan</i> .....             | 60     |
| <i>Vegane Vanille-Reibekuchen</i> ..... | 61     |
| <br>Fingerfood und Snacks.....          | <br>62 |
| <i>Pfannkuchen Holunder</i> .....       | 63     |
| <i>Holunder-Donuts</i> .....            | 64     |
| <i>Holunder-Drops</i> .....             | 65     |
| <i>Holunder-Mus für unterwegs</i> ..... | 66     |
| <i>Holunder-Küchlein</i> .....          | 67     |
| <br>Getränke .....                      | <br>68 |
| <i>Roter Holunder-Fruchtsaft</i> .....  | 69     |
| <i>Holundersirup</i> .....              | 70     |
| <i>Beeren-Punsch</i> .....              | 71     |
| <i>Apfel-Holunder-Gin</i> .....         | 72     |
| <i>Kurkuma-Holunder-Saft</i> .....      | 73     |
| <i>Holunder-Cocktail</i> .....          | 74     |
| <i>Holunder-Erdbeer-Bowle</i> .....     | 75     |
| <i>Grüne Weinschorle</i> .....          | 76     |
| <i>Hugo-Holunder</i> .....              | 77     |
| <br>Desserts .....                      | <br>78 |
| <i>Holunder-Pralinen</i> .....          | 79     |
| <i>Beeren-Muffins</i> .....             | 80     |
| <i>Fruchtiger Holunder-Quark</i> .....  | 81     |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <i>Pinker Pudding</i> .....                 | 82  |
| <i>Holunder-Torte</i> .....                 | 83  |
| <i>Holundereis</i> .....                    | 84  |
| <i>Holunder-Quark-Auflauf</i> .....         | 85  |
| <i>Holunder-Schnitten</i> .....             | 86  |
| <i>Holunder-Wackelpudding</i> .....         | 87  |
| <br>Dips und Aufstriche .....               | 88  |
| <i>Holunder-Schmand</i> .....               | 89  |
| <i>Holunder Curd</i> .....                  | 90  |
| <i>Erdbeer-Holunder-Aufstrich</i> .....     | 91  |
| <i>Schwarzkümmel-Dip</i> .....              | 92  |
| <br>Chutney, Marmeladen und Konfitüren..... | 93  |
| <i>Schalotten-Chutney</i> .....             | 94  |
| <i>Süßes Chutney Thymian-Vanille</i> .....  | 95  |
| <i>Weihnachts-Marmelade</i> .....           | 96  |
| <i>Kokos-Konfitüre</i> .....                | 97  |
| <br>Gesundheitsrezepte.....                 | 98  |
| <i>Heilschnaps</i> .....                    | 99  |
| <i>Gesundes Mus</i> .....                   | 100 |
| <br>Bonus: Kosmetik.....                    | 101 |
| <i>Natürliches Öl herstellen</i> .....      | 102 |
| <i>Tinkturen selber herstellen</i> .....    | 103 |