

## Rezept

# Gebackene Holunderblüten mit Curry und Erdnüssen

Ein Rezept von Gebackene Holunderblüten mit Curry und Erdnüssen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> große Holunderblütendolden	<b>80 g</b> Mehl (Type 1050)
<b>20 g</b> gemahlene Erdnüsse	<b>1 TL</b> Salz
<b>2 TL</b> Currypulver	<b>1/2 TL</b> Cayennepfeffer
<b>2</b> Eier	<b>150 ml</b> Mineralwasser mit Kohlensäure
<b>3-4 Stiele</b> glatte Petersilie und Koriandergrün	<b>1</b> Bio-Zitrone
Rapsöl zum Ausbacken	Zitronensaft (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Die Holunderblütendolden putzen, wenn nötig vorsichtig abbrausen und völlig abtrocknen lassen.

---

2. Inzwischen Mehl mit Erdnüssen, Salz, Currypulver und Cayennepfeffer mischen. Die Mischung mit Eiern und Mineralwasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Ausbackteig ca. 10 Min. quellen lassen. Petersilie und Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

---

3. Das Öl ca. 2 cm hoch in einer kleinen Pfanne erhitzen. Je eine Dolde mit den Blüten nach unten in den Ausbackteig tauchen, sodass die Blüten gut mit Teig bedeckt sind. Die Blütendolden im heißen Öl in 2-3 Min. goldbraun ausbacken. Die Dolden herausnehmen und kurz auf einem Küchentuch oder einem Kuchengitter abtropfen lassen.

---

4. Das Öl wieder erhitzen, eventuell verbliebene Teigtropfen herausfischen und die nächsten Blüten in den Teig tauchen und ausbacken. So fortfahren, bis die Blütendolden und der Ausbackteig aufgebraucht sind. Die Blüten mit Petersilie und Koriandergrün bestreuen und mit den Zitronenspalten servieren. Bei Tisch nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.