

Rezept

# Holunderblütensirup

Ein Rezept von Holunderblütensirup, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1,2 kg</b> Zucker  | <b>12-15</b> Holunderblütendolden            |
| <b>1</b> Bio-Zitrone (klein, mittel oder groß – je nachdem wie sauer man den Sirup mag) | <b>30 g</b> Zitronensäure (aus der Apotheke) |
|   | <b>1,5 l</b> Wasser                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** etwa 1,5 l Sirup | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 2495 kcal

## Zubereitung

### Vorbereitung

1. 1,2 kg Zucker mit 1,5 l Wasser in einem großen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Sirup lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen die 12-15 Holunderblütendolden gut säubern: eventuell kleine Insekten ablesen, vertrocknete Blüten und die langen Stiele abknipsen. Idealerweise die Blüten nicht waschen (deshalb möglichst auch nicht in Straßennähe pflücken), höchstens kurz in kaltem Wasser schwenken.
3. 1 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Zitronenscheiben und die Holunderblüten locker in einer Schüssel schichten.
5. 30 g Zitronensäure darüberstreuen.
6. Den lauwarm abgekühlten Zuckersirup über Holunderblüten und Zitronenscheiben gießen.
7. Die Schüssel mit einem Teller oder mit Alufolie abdecken und die Blüten 3-5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

### Haltbar machen nach der Ziehzeit

8. Dann die Twist-off-Flaschen vorbereiten: am besten gut ausspülen und für ca. 5 Min. in den 90° warmen Ofen stellen.

---

9. Ein großes Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen und in einen Topf hängen. Den Holundersirup durch das Sieb in den Topf gießen.

---

10. Sirup zum Kochen bringen und 5 Min. sprudelnd kochen lassen.

---

11. Anschließend in die Flaschen füllen und sofort verschließen. Den Sirup am besten im Kühlschrank aufbewahren, er hält auf diese Weise ca. 4 Monate.