

HOLLERKOCH (HOLLERRÖSTER)

BACKZEIT:

ca. 2 Stunden

VORBEREITUNG:

ca. 10 Minuten



ZUTATEN

- ✗ 700 g Hollerbeeren (Holunderbeeren)
- ✗ 250 g Zwetschgen
- ✗ 300 g Zucker
- ✗ 1 L Rotwein
- ✗ 1 Zimtrinde

ZUBEREITUNG

Beeren waschen, abtropfen lassen und anschließend von den Rispen zupfen. Wir empfehlen dabei eine Gabel oder Latex-Handschuhe zu verwenden, da sich die Hände ansonsten blau-grau verfärben würden.

Die abgepflückten Beeren nach kleinen Ästen oder Blüten absuchen und diese entfernen. Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen.

Die Beeren mit den Zwetschgen, Zucker, Rotwein und der Zimtrinde in einen Kochtopf geben und für ca. 1,5h köcheln lassen. Dabei aufpassen, dass der Holler nicht überkocht!

Nach Ablauf der Kochzeit sollte der Hollerröster dick eingekocht sein.

TIPP:

Hollerkoch passt perfekt zu Süßspeisen (wie Kaiserschmarrn, zu Naturjoghurt und Topfen- oder Mohnknödeln).

Sollten die Hände doch verfärbt sein, hilft es, sie mit Zitronensaft einzureiben bzw. sie damit zu waschen.



Holunderbeeren enthalten wichtige Spurenelemente wie Folsäure, Eisen und Kalium. Bekannt sind sie vor allem wegen der großen Menge an Vitamin C. Deswegen ist Holunder ein bewährtes Hausmittel bei Schnupfen und Erkältung.



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/

