

## Rosenblütensalat

### ZUTATEN:

1 Häuptel grüner Salat,  
Blüten von 4 Rosen,  
ungespritzt  
(verschiedene Sorten)

### Salatmarinade:

6 EL Olivenöl,  
2 EL Weinessig,  
2 TL Senf (scharf-würzig),  
1 TL Hefeflocken,  
Salz, weißer Pfeffer

Öl mit Essig, würzigem Senf, Hefeflocken, Salz und Pfeffer aus der Mühle mit dem Schneebesen gut verrühren und den gewaschenen, geschleuderten Blattsalat vorsichtig, aber gründlich marinieren. Zwei Drittel der Rosenblätter darunter mischen, den Rest zum Garnieren verwenden.

### TIPP:

→ Für ein intensiveres Rosenaroma kann man noch vor dem Servieren Rosenwasser darüberspritzen.



## Blüten als Nahrung

In der Blüte kommt die Pflanze zu ihrer Vollendung. Im Duft „verbrennt“ sich die Pflanze selbst und löst sich auf. Im Parfüm finden wir die Vollendung dieser Auflösung.

Die Wirkung von Blüte und Duft auf den Menschen passiert vor allem auf einer feinstofflichen Ebene. Sehr leicht kann man beim **Riechen** einer duftenden Rose eine die Seelenstimmung aufhellende Wirkung feststellen.

Kleine Mengen von Blüten in unserer **Nahrung** können ebenfalls große Wirkung auf unsere Seelenstimmung haben. Das Nerven- und Sinnessystem kann durch Blütennahrung positiv beeinflusst werden.

Blütennahrung ist Seelennahrung, bringt Licht in unser Innerstes, verhilft der inneren Sonne zum Strahlen und erwärmt die Seele. Ein entspanntes Lächeln ist das äußere Zeichen von innerer Ruhe.





## Eierschwammerlgulasch

### ZUTATEN

(für 2 Portionen):

1 mittlere Zwiebel,  
2 EL Olivenöl,  
1 TL Petersiliengrün,  
500 g Eierschwammerl,  
2 TL süßes Paprikapulver,  
1 TL Paradeismark,  
1 Knoblauchzehe,  
Essig,  
etwas Kümmel, fein  
gehackt,  
40 g Vollkornmehl,  
½ l Sauerrahm,  
Salz

Fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl hell anrösten. Gehacktes Petersiliengrün, geschnittene Schwammerl, Paprikapulver, Paradeismark mit Salz, fein zerdrücktem Knoblauch, ein paar Tropfen Essig und fein gehacktem Kümmel mischen, rasch durchdünsten. Mehl mit Sauerrahm und etwas Wasser glatt rühren und zu den Schwammerln gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, falls das Gulasch zu dick ist, mit etwas Wasser aufgießen und noch kurz aufkochen. Beim Anrichten mit Petersiliengrün oder anderen Kräutern und Blüten garnieren.

### TIPPS:

- Für Gemüseulasch Wurzelgemüse, grüne und rote Paprikaschoten, geschälte Paradeiser würfelig schneiden und wie Schwammerlgulasch weiterverarbeiten. Mit 2 Tropfen Tabasco würzen.
- Als Beilage eignen sich besonders gut Servietten- und Semmelknödel (*Rezept Seite 168*), gekochte Erdäpfel oder einfach ein Stück Brot.



### Vorrat

In der „Schwammerlzeit“ Eierschwammerl oder andere Pilze putzen, schneiden, mit Zwiebel und Petersilie kurz durchdünsten, auskühlen lassen und portionsweise einfrieren oder in Schraubgläsern sterilisieren.

## Hollerblütenmousse mit Weinblatt-Ginkopesto

### ZUTATEN

(für 6–8 Portionen):

4 Blatt Gelatine,  
¼ l Hollerblütensirup,  
½ l Schlagobers,  
100 g Topfen,  
Rosenblüten, Wein- und  
Ginkoblätter, frische  
Beeren zum Garnieren

Weinblatt-Ginkopesto:  
4 kleine, junge  
Weinblätter,  
4 junge Ginkoblätter,  
8 Zitronenverbeneblätter  
oder Zitronenminze,  
¼ Hollerblütensirup

### MOUSSE:

Gelatine in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen, ausdrücken, in ¼ l Hollerblütensirup erwärmen und verflüssigen. Schlagobers schlagen, Topfen mit restlichem Sirup leicht verrühren und langsam in das warme Holler-Gelatinegemisch einrühren. Das steif geschlagene Obers unterheben, in Formen oder Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Im Glas servieren oder Nockerln ausstechen, mit Pesto überziehen. Mit Schlagobers, Erdbeeren oder anderen Früchten garnieren. Mit Blüten und Blättern verzieren.

### PESTO:

Zutaten sehr fein hacken (oder mixen) und mit Sirup mischen, eventuell Zitronensaft begeben.

### TIPP:

→ Gut gekühlt eine Woche haltbar. Sind keine Wein- und Ginkoblätter vorhanden, kann man auch nur Zitronenminze verwenden.

