

# Ein besonderer Genuss: Essbare Blüten



**Garten München**

Ausstellung für  
Gartengestaltung und  
Gartenkultur

3.3. – 9.3.2010  
Neue Messe München

[www.garten-muenchen.de](http://www.garten-muenchen.de)

Blüten zu verzehren, ist nicht neu. Auch bei den Römern kannte man essbare Blüten und machte reichlich davon Gebrauch. Hildegard von Bingen entdeckte die Blüten für ihre Kräutermedizin. Nur Mut. Ein gezielter Griff in die Balkonpflanzen oder ins Blumenbeet – und Sie haben mit essbaren Blüten eine ganz besondere Zutat für ein außergewöhnliches Gericht. Praktisch das Tüpfelchen auf dem i. Und Ihre Gäste versetzen Sie in Staunen. Gänseblümchen eignen sich hervorragend für Salate. Kapuzinerkresse mit ihrem pfeffrig-scharfen Aroma bringt Pfiff in Suppen und Hauptspeisen. Für Süßspeisen eignen sich Rosen, Veilchen oder Stiefmütterchen. Bon appétit!

## **Kirschtomaten mit Rosenpelargonienblättern**

**Zutaten:** 500g Kirschtomaten, 2 EL Olivenöl, 5 Rosenpelargonienblätter, Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, gehackte Petersilie

**Zubereitung:** Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rosenpelargonienblätter zugeben und bei niedriger Hitze fünf bis zehn Minuten sanft im Öl ziehen lassen, damit sie ihren herrlichen Duft abgeben. Rausnehmen. Dann die gewaschenen Kirschtomaten im Ganzen in die Pfanne geben und dünsten. Hitze erhöhen. Salz, Pfeffer und einen halben TL Zucker dazugeben. Die Tomaten karamellisieren durch den Zucker. Vorsicht mit der Hitze. Am besten bleiben Sie dabei und schwenken die Tomaten mehrfach, sonst brennen sie an. Vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie bestreuen und mit frischen Rosenpelargonienblättern hübsch garnieren.

**Und noch ein Tipp:** In Eiswürfel lassen sich sehr gut Borretsch-Blüten oder Veilchen einfrieren. Der Geschmack ist nachrangig, es geht hauptsächlich um den optischen Genuss. Wenn Sie die Eiswürfel aus Mineralwasser herstellen, sind sie klarer und die Blüten kommen besser zur Geltung als bei Leitungswasser.

Oder Sie garnieren Ihren Aperitif. Pro Glas Sekt eine kleine Rosenknospe oder einige Begonienblütenblätter – schon wird aus einem gewöhnlichen Aperitif ein romantischer Drink.