

HOLLERMUS

ein uraltes Bayerisches Kompott

Die Beeren des schwarzen Holunders kann man von August bis September ernten, sobald sie eine kräftige, dunkle Farbe erreicht haben.

Holunderbeeren sind sehr reich an Vitamin C, Eisen und helfen bei Erkältungskrankheiten. Roh sind die Beeren leicht giftig.

Das Hollermus ist ein uraltes Rezept mit den Früchten des Herbstes.

Das braucht man

- * Großen Topf, Brett, Messer, Waage, Reibe, Schraubdeckelgläser, Backofen, tiefes Backblech, Geschirrtuch
- * 400 g Holunderbeeren
- * 300 g Zwetschgen
- * 300 g Birnen (geschält, ohne Kerngehäuse)
- * Saft einer unbehandelten Zitrone
- * geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- * 2 Zimtstangen
- * 100 g Zucker



So wird's gemacht

Holunderbeeren waschen, von den Dolden streifen. Zwetschgen waschen und entsteinen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Kernhaus herausschneiden und in Scheiben schneiden. Das Obst im Topf knapp mit dem Wasser bedecken, Zucker und Gewürze zugeben und erhitzen. Will man es gleich essen, ca. 5 Minuten kochen, bis die Birnen weich aber noch bissfest sind. Soll das Mus eingeweckt werden, nur erhitzen, heiß in Gläser füllen und zuschrauben. Zum einwecken Backrohr auf 90°C vorheizen, Tuch in das Blech legen und in den Ofen schieben. Dann halb mit heißem Wasser befüllen, Gläser einstellen ohne dass sie sich berühren und so 20 Minuten sterilisieren, um es haltbar zu machen.

Das Hollermus schmeckt gut zu warmen Mehlspeisen wie Dampf- oder Rohrnudeln, Kaiserschmarrn oder auch Milchreis.

