

«Holdermuass mit Händöpfel»



«Was bruchsch und via wird's gmacht»:



Für das Holdermus:

Rezept für 4 Pers.

500 Gramm Holunderbeeren
mit 3 EL Zucker

reife Beeren von den Dolden entnehmen und waschen
in einer Pfanne zusammen mit dem Zucker bei niedriger Temperatur
ca. eine halbe Stunde unter umrühren köcheln lassen. Darauf achten
dass nichts am Pfannenboden anbrennt!

2 EL Butterschmalz
1 EL Mehl

in einer Pfanne erhitzen
beigeben
Mehlschwitze in Holdermus einrühren

Für die Händöpfel (Kartoffeln):

1 kg Kartoffeln (mehlig)

halbieren und in schmale Stücke schneiden
in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, absieben
und in flache Schüssel anrichten

150 Gramm Bergkäse

reiben und über die Kartoffeln geben

Die Kartoffeln mit heisser Bratbutter überbrennen und das Holdermus dazu servieren.

An Guata mitanand !

Und übrigens: Das gesunde Holdermus senkt den Blutdruck, ist Herzstärkend und kräftigt Herz und unsere Abwehrkräfte gegen Aussen. Dann unterstützt das schwarze Beerenmus unseren Körper im Aufbau gegen virale Infektionen. Zudem befreit Mus festsitzende Verschleimung in Nasen-Nebenhöhlen & Bronchien.