



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
31.7.2022

Sonnenblume: Inti-Butter

„Meine „Inti-Butter“ ist benannt nach dem Sonnengott der Inka, denen die Sonnenblume in ihrem Heimatland Südamerika als Nutz- und Heilpflanze heilig war.

Ich hacke 3 - 4 Esslöffel Sonnenblumen-Blütenblätter und ebenso ein paar Esslöffel geschälte Sonnenblumenkerne und rühre sie gemeinsam mit je einer Prise Salz, Pfeffer, Chilifäden, 2 Esslöffel gehackten Kräutern Ihrer Wahl ich verwende Thymian, Zitronenverbene und Oregano und eventuell noch 2 Esslöffel essbare Blütenblätter z.B.: von Ringelblumen, Zinnien und Dahlien, in ein 1/8 weiche Butter ein.“

Zutaten:

Weiche Butter

Sonnenblumen-Blütenblätter

Sonnenblumenkerne, geschält

Gehackte Kräuter (zB Thymian, Zitronenverbene, Oregano)

Ev. essbare Blütenblätter (zB Ringelblumen, Zinnien, Dahlien)

Salz, Pfeffer

Chili