



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
23.8.2026

Färberdistel: Essbare „Sonnenkerze“

Zutaten:

*1/2 kg weiche Butter
1-2 EL pulverisierte Blütenblätter der Färberdistel
1-2 EL getrocknete Blütenblätter der Färberdistel
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Schuss Färberdistel-Öl
Jungzwiebel, klein gehackt
Salz
Rosenpfeffer
Thymian, Rosmarin
Zitrone
Ev. Sonnenblumenkerne, getrocknete Blüten
Biologischer Kerzendocht*

Die weiche Butter mit den getrockneten und pulverisierten Blütenblättern vermengen und einen Schuss Färberdistel-Öl dazugeben. Hinein kommen nun gepresste Knoblauchzehen, klein gehackte Jungzwiebel, Salz, Rosenpfeffer und etwas Zitronensaft. Weiters Thymian und Rosmarin sowie Sonnenblumenkerne. Zusätzlich passen essbare Sommerblüten, Samen und Kerne dazu, ganz nach Lust und Laune.

Einen biologischen Docht in die Mitte der Form halten und diese mit der Butter füllen. Nach ein paar Stunden im Gefrierfach ist die Kerze fest.