

# **Kochen mit Honig**



**Imkerverein Herscheid  
2023**

## Gratinierter Ziegenfrischkäse

Scheiben vom Ziegenfrischkäse (Anzahl nach Größe der Rolle)

Honig

Brot oder Toast

Blattsalat

Salatdressing (s.u.)

Den Ziegenkäse in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf dünne Scheiben Brot legen oder bröseln. Mit gehacktem Rosmarin und etwa einem EL Honig beträufeln und dann indirekt im Grill oder im Backofen bei ca. 220°C auf Backpapier oder Grillfolie gratinieren, bis er glänzt.

Das Brot mit dem Käse auf ein Salatbett geben und nach Belieben mit weiterem Honig beträufeln.

Wer es besonders knusprig mag, kann das Brot auch vorher noch zusätzlich tosten.



## Glasierter Lachs von der Planke



Tranchen vom Lachsfilet

1	EL	Olivenöl
1	EL	Sojasauce
½ + 1	TL	Senf
1	TL	Limettensaft
1-2	TL	Honig

Öl, Saft, ½ TL Senf und die Sojasauce verrühren und den Lachs ca. 30 Minuten marinieren.

In der Zeit eine Holzplanke wässern, dann die Oberseite abtupfen.

Lachs abtropfen lassen und auf die Planke legen. Bei ~200°C 10 Minuten indirekt Grillen. Dabei Deckel geschlossen halten.

Rest der Marinade mit restlichem Senf und Honig mischen und auf die Lachsstücke pinseln.

Nochmal 5-7 Minuten grillen.



# Möhren Ingwer Honig Suppe

1 EL Butter  
1 Zwiebel  
400 g Möhren  
1 EL Ingwer  
1-2 Äpfel, je nach Größe  
1 Knoblauchzehe  
750 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe, heiß  
1 TL Curry  
½ TL Chiliflocken (ggf. weniger, falls sehr scharf)  
2 EL Honig  
100 ml Sahne  
Salz, Zitronensaft

Zwiebel und Möhren schälen und würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln oder raspeln. Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. (Nicht überdosieren!) Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.

Die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin anschwitzen. Apfel, Ingwer, Knoblauch, Curry und Chili zugeben und kurz mitschmoren.  
Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Den Honig einrühren. Die Suppe fein pürieren. Sahne untermixen.

Die Suppe mit Honig, Salz, Zitronensaft, Chili und ggf. Sahne abschmecken. Ggf. weiteren Ingwer zugeben, einige Minuten mitkochen und nochmal pürieren.



## Whisky BBQ Sauce

ergibt 6 Flaschen á 150ml

¼	TL	Zimt
½	TL	Piment
1	TL	Zwiebelgranulat
¼	TL	Chiliflocken
1,5	TL	Salz
1	Msp	Ingwer
1	Msp	Vanille
½	TL	Senfkörner
2	TL	Paprika, süß
60	ml	Apfelessig
250	g	Honig
750	ml	einfacher Tomatenketchup
1	TL	liquid Smoke
1	TL	Worchestersauce
80	ml	Whisky

Die Gewürze in einer Mühle fein mahlen. Mit den flüssigen Zutaten erhitzen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den Whisky zum Schluss zugeben. Heiß abfüllen und verschließen.



## Honey Mustard Sauce

ergibt 5 Flaschen á 150ml

1	TL	Knoblauchgranulat
1	TL	Zwiebelgranulat
1	TL	Pfefferkörner
1	Msp	Chili
1	TL	Backkakao
250	g	Honig
350	g	Senf, mittelscharf
60	ml	Apfelsaft

Die Gewürze in einer Mühle fein mahlen (ohne den Kakao!). Mit den übrigen Zutaten erhitzen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Das Verhältnis Senf/Honig nach Geschmack einstellen.

Heiß abfüllen und verschließen.



Die Saucen halten im Kühlschrank ca. 4 Wochen. Man kann sie aber auch nach dem Abfüllen in einem 85-90°C Wasserbad 30-40 Minuten einkochen. Dann halten sie mindestens 6 Monate ungekühlt.



## Lackierte Drumsticks

Hähnchenunterkeulen

Rub, gerne scharf

Honig

BBQ Sauce

Sojasauce

Apfelsaft

Die Hähnchenkeulen abtupfen, mit Rub einreiben und dünn mit Öl einpinseln. In eine Tüte geben und bis zum Grillen kühl stellen.

Aus 5-6 EL BBQ Sauce, 1EL Sojasauce, 1-2 EL Honig eine Glasur rühren. Mit soviel Apfelsaft verdünnen, dass sie streichfähig ist.

Die Keulen bei mittlerer, direkter Hitze grillen. Sobald sie Farbe angenommen haben, immer wieder dünn mit der Glasur bepinseln.



# Honig Senf Salatdressing

1	TL	Senf
1	TL	Honig
2	EL	Essig
2	EL	Öl
Salz, Pfeffer, Salatkräuter		
5	EL	„Magic“

Zuerst Honig mit Senf glatt rühren. Dann Essig, Pfeffer, Salz und Kräuter dazugeben. Das Öl mit dem Schneebesen unterschlagen und erst zum Schluss die Extrazutat einrühren.

„Magic“ verleiht dem Dressing seinen Charakter. Gut funktionieren z.B. Apfel- oder Traubensaft (fruchtig), Prosecco (edel) oder Gurkenbrühe (Sommerdressing).

Als Essig schmeckt ein Wein- oder Obstessig sehr gut. Balsamico hat i.d.R. zu wenig Säure.

Beim Öl ist es umgekehrt, Olive ist normalerweise zu intensiv. Traubenkern, Sonnenblume oder Distel passen fast immer.



## Krustenbraten

1,5 kg Krustenbraten, gepökelt  
2 - Möhren  
2 - Zwiebeln  
½ - Sellerieknolle  
1 St Porree  
½ Fl Bier  
1 EL Honig  
Salz, Pfeffer, Kümmel

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Gemüse schälen/putzen und in grobe Stücke schneiden.

Die Schwarte des Krustenbratens mit dem Teppichmesser ca. 5mm tief einschneiden (quer ca. alle 5mm, längs darf es etwas grober sein).

Braten mit Pfeffer, Kümmel und wenig Salz einreiben.

Ein tiefes Backblech oder eine Form mit den Gemüsestücken auslegen und den Braten mit Schwarte nach oben darauf setzen.

Grillthermometer in den Braten stechen.

Blech in den vorgeheizten Ofen setzen und das Bier angießen.

Den Braten ca. 1 bis 1 1/4 Stunde bis zu einer Kerntemperatur von 74°C garen.

Den Honig mit 1-2 EL Bier glatt rühren und etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit über die Schwarte pinseln.

Man kann den Braten auch im Dutch Oven zubereiten. Dann ¼ der Briketts unten und ¾ oben auflegen. Ggf. nach einer Stunde nochmal Briketts oben nachlegen. Im DO braucht der Braten ca. 90 Minuten.



# Eisbärenpups

1	Be	Saure Sahne oder Schmand
1	-	Eigelb
2-3	EL	Honig
2-3	TL	Eisbärpups* oder Zimt oder Lebkuchengewürz
2	EL	Speisestärke
Zitronensaft, Salz		
50	g	Butter
5		Yufka- oder Strudelteigblätter
1-2		Äpfel, je nach Größe
2-3	EL	flüssigen Honig zum Beträufeln

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter vorsichtig schmelzen.

Sauerrahm, Eigelb, Honig und Gewürze glatt rühren und mit Zitronensaft, etwas Salz, Gewürzen und Honig abschmecken. Eine kleine Menge von der Masse mit der Speisestärke verrühren und dann unter die restliche Masse rühren.

Eine Tarteform oder Springform mit etwas Butter einpinseln. Dann die Strudelblätter so hineinlegen, dass sie am Boden gut überlappen, aber etwa zu einem Drittel über den Rand der Form hängen. Jede Lage mit Butter bepinseln.

Den Apfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Etwas Sauerrahmmasse auf dem Boden der Form auf den Strudelblättern verteilen. Dann eine Lage Apfelscheiben darauf legen. Ggf. noch eine weitere Schicht Sauerrahm und Äpfel, bis alles verbraucht ist. Mit Äpfeln enden und diese mit etwas Eisbärpups oder Zimtzucker bestreuen.

Die überhängenden Strudelblätter wolkig locker über den Äpfeln zusammendrücken. Mit der restlichen Butter bepinseln und beträufeln.

Den Eisbärpups ca. 30 min in der Mitte des Ofens backen. Noch heiß mit Honig beträufeln.

Vor dem Anschneiden 10 Minuten stehen lassen.

Schmeckt frisch und heiß am Besten. Gerne auch mit Eis.

\* *Eisbärpups* Gewürzmischung siehe <https://www.ankerkraut.de/products/eisbaerpups>

