

*Mehlspeisen, Nudeln*

## Arme Ritter (Aliter dulcia)

---

### Zutaten

Weizenbrot  
Milch  
Öl  
Honig

### Zubereitung

Reibe von Weizenbrot die Kruste ab, brich sie in größere, aber mundgerechte Bissen, weiche sie in Milch ein, brate sie in Öl und bringe sie mit Honig übergossen auf den Tisch.

---

*Vorspeisen, Suppen*

## Avocado mit Honigsauce

---

### Zutaten

2 Avocados  
1 Grapefruit  
1 kleine Zwiebel  
1 Tl. Senfpulver  
3 El. Honig  
1 Zitrone  
4 El. Olivenöl

### Zubereitung

Avocados halbieren, Kern entfernen, schälen, in nicht zu große Stücke schneiden. Diese mit Zitronensaft einreiben. Grapefruit schälen, in Stücke teilen und Kerne entfernen. Zwiebelwürfel mit Senfpulver, Honig und restlichem Zitronensaft im Mixer verquirlen, nach und nach Olivenöl zugeben. Kaltstellen. Früchte auf Tellern anrichten, mit kalter Sauce begießen.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Basler Leckerli, Infos und Variante 1

---

### Zutaten

375 g Honig  
250 g Zucker  
12 g Pottasche; (\*)  
2 cl Kirsch  
65 g Zitronat; gehackt  
65 g Orangeat; gehackt  
Zimt  
1/2 Tl. Nelkenpulver  
Muskatnuss  
625 g Mehl

## **Zubereitung**

Basler Leckerli oder Lebkuchen auf Basler Art. Sie werden ohne Fett zubereitet: sie gehören also zu den fettlosen Plätzchen aus Honigkuchenteig. Eier sind auch nicht drin! Basler Leckerli kennt man seit dem 14. Jahrhundert, als man in Europa den Zucker noch nicht kannte und stattdessen Backwerk mit Bienenhonig zubereitete: laut der überlieferten Schilderungen sind die Leckerli in der Zeit zwischen 1431 und 1439 'erfunden' worden.

Basler Leckerli werden während des ganzen Jahres, zu besonderen Anlässen, zubereitet, besonders aber natürlich in der Weihnachtszeit.

Mehr oder weniger dünn gebacken, kommen sie sehr knusprig aus dem Ofen, werden aber in einer Blechdose schön zart und weich, wenn man einen Apfelschnitz mit hineinlegt: Basler Leckerli werden in der Regel nicht frisch gegessen, sondern erst für eine gewisse Zeit 'gelagert'.

Die verschiedenen Rezepturen unterscheiden sich hauptsächlich durch die Honig/Zucker/Mehl-Verhältnisse, sowie durch die Verwendung von Backtreibmitteln.

1. Variante, mit Backtreibmittel: Honig im Topf erhitzen, Zucker darin auflösen, jedoch ohne kochen zu lassen! Die Mischung etwas abkühlen lassen. Pottasche mit dem Kirschwasser auflösen und dazugeben.

Nach und nach Zitronat, Orangeat, Mandeln, Gewürze und Mehl dazugeben. Zu einem Teig verarbeiten und über Nacht zugedeckt ruhen lassen.

Am anderen Tag, den Teig auf einem gefetteten Backblech messerdick ausrollen.

In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen während 20 Minuten backen.

Gleich nach dem Backen in Recht- oder Dreiecke schneiden.

Je nach Geschmack können die Basler Leckerli noch mit einer Zuckelglasur überzogen werden.

(\*) Pottasche: Backtreibmittel, das durch seinen Kohlenstoffdioxidgehalt säurehaltige oder säurebildende Teige auflockert und diese beim Backen eher in die Breite als in die Höhe treibt. Die weiße Pottasche wird wie Hirschhornsalz mit etwas Wasser vermenget, damit sie sich im Teig besser verteilt. In Apotheken erhältlich.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Basler Leckerli, Variante 2**

---

### **Zutaten**

500 g Honig  
250 g Zucker  
100 g Orangeat; gehackt  
100 g Zitronat; gehackt  
375 g Mandeln; gehackt  
625 g Mehl  
4 g Nelkenpulver  
5 g Zimt  
25 ml Kirsch  
5 g Orangenschale; gerieben

### **Zubereitung**

2. Variante, ohne Backtreibmittel Honig im Topf erhitzen, ohne kochen zu lassen: Mandeln zugeben, gut mischen; Zucker zugeben, mischen bis aufgelöst. Gewürze, Kirsch, die Hälfte vom Mehl, Orangeat, Zitronat und Orangenschale zugeben, gut mischen.

Restliches Mehl einarbeiten und zu einem glatten Teig durchkneten. Eine Zeitlang ruhen

lassen.

Den Teig auf einem gefetteten und bemehlten Backblech 1 cm dick ausrollen.

In den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während 15 bis 20 Minuten backen.

Gleich nach dem Backen in Recht- oder Dreiecke schneiden.

Je nach Geschmack können die Basler Leckerli noch mit einer Zuckelglasur überzogen werden.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Basler Leckerli, Variante 3

---

### Zutaten

- 375 g Honig
- 175 g Zucker
- 250 g Mandelstifte
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Koriander
- 50 g Zitronat; gehackt
- 50 g Orangeat; gehackt
- 2 El. Kirsch
- 375 g Mehl

### Zubereitung

Honig und Zucker unter Rühren erhitzen. Dann die restlichen Zutaten zufügen und einarbeiten.

Den Teig ca. 1 cm dick auf ein gefettetes, bemehltes Blech streichen.

Bei 180 °C 20 bis 25 Minuten backen.

Gleich nach dem Backen in kleine Rechtecke schneiden.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Belgischer Honigkuchen

---

### Zutaten

- 250 g Honig
- 2 Eier
- 100 g Puderzucker
- 400 g Mehl Typ 1050
- 15 g Natron
- 150 ccm Milch
- 25 g Lebkuchengewürz
- 200 g geschälte Mandeln
- Margarine zum Einfetten
- Mehl zum Bestäuben

## Zubereitung

Honig in einem Topf erwärmen. Rühren, bis er flüssig wird. Dann leicht abkühlen lassen. Zwischendurch hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Eier mit Puderzucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl mit Natron mischen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Den Honig, die Eischaummasse und die restlichen Zutaten hineingeben. Alles zu einem weichen Teig kneten.

Eine Kastenform (30 x 11 cm) einfetten, mit Mehl bestäuben und den Teig einfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Ca. eine Stunde bei 180°C (Gas: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme) backen.

Honigkuchen schmeckt nach einigen Tagen luftdichter Lagerung am besten, weil dann das Aroma des Honigs richtig durchgezogen ist.

---

## Sonstiges

# Eingemachte Äpfel in Honig

---

## Zutaten

- 1 kg Kochäpfel; säuerlich
- geschält, entkernt, geviertelt
- 600 g Honig
- 6 dl Obstessig; o. Apfelessig
- 2 Tl. Nelken; gemahlen
- 2 Tl. Zimt; gemahlen
- 2 Lorbeerblätter

## Zubereitung

Honig, Essig, Nelken und Zimt zusammen mit den Lorbeerblättern erhitzen, dann die Äpfel dazugeben. 45 Minuten unter häufigem Rühren kochen, bis die Mischung dick und geschmeidig ist.

In vorgewärmte Gläser abfüllen, sofort abdichten und Verschließen.

Tipp: diese konservierten Äpfel eignen sich sehr gut als Beilage zu Rillettes, zu kalter Enten- oder Gänseterrine und zu gekochtem kaltem Rindfleisch.

Menge: 4 Gläser

---

## Kuchen, Gebäck, Pralinen

# Feiner Honigkuchen auf dem Blech

---

## Zutaten

Teig

- 375 g Honig
- 125 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 100 g Butter
- 100 g Schmalz

Weiteres

- 2 Eier
- 3 gestr. Teel. Zimt
- 1/2 Tl. Kardamom

- 1/2 Tl. gem. Nelken
- 4 Tropfen Bittermandelöl
- 1 Fl. Rumaroma
- abger. Schale 1 unbehandelten Apfelsine
- 500 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 3 gestr. El. Kakao
- knapp 1/8 l Milch
- 100 g grobgehackte Haselnußkerne
- 100 g kleingewürfeltes Zitronat
- 150 g Korinthen

Guß

- 150 g Puderzucker
- 3 gestr. El. Kakao
- ca. 2 El. heißes Wasser
- 20 g flüssige Butter
- 200 g Kuvertüre

### **Zubereitung**

Für den Teig Honig, Zucker, Vanillezucker, Butter und Schmalz langsam im Topf erwärmen, dann in eine Rührschüssel gießen und kalt stellen.

Unter die fast erkaltete Masse Eier, Gewürze, abger. Apfelsinenschale und nach und nach, abwechselnd mit Milch, das Backpulver-Kakao-Mehl-Gemisch rühren. Zum Schluss Haselnüsse, Zitronat und die gewaschenen, gut abgetrockneten Korinthen unterrühren. Den Teig mit einem Teigschaber gut 1 cm dick auf ein gefettetes Blech streichen. Ein mehrfach umgehknifftees, gefettetes Papier vor den Teig legen, ca. 30 Minuten backen.

Schaltung: 175-195°, 2. Schiebeleiste v. u.

160-180°, Umluftbackofen Den Kuchen auf dem Blech abkühlen lassen. Für den Guss den mit Kakao gesiebten Puderzucker mit so viel heißem Wasser glattrühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht, dann die flüssige Butter dazugeben.

Gleichmäßig auf den Kuchen auftragen, fest werden lassen.

Die Kuvertüre in einem kleinen Topf im Wasserbad so lange erwärmen, bis sie sich glattrühren lässt. Zum Schluss auf den Kuchen streichen.

Tipp: Wenn selbstgemahlene Mehl verwendet wird, sollte die Kleie herausgesiebt werden, sonst wird der Teig zu trocken.

Von Klara Baumgarten, Apensen

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Florentiner (Variante ohne Mehl und mit Honig)**

### **Zutaten**

- 100 g Butter
- 150 g Zucker
- 5 El. Flüssiger Honig
- 125 g Sahne
- 200 g Mandelblättchen
- 50 g Orangeat; fein gehackt

- 40 Papierbackförmchen (6 cm)
- 100 g Zartbitterkuvertüre

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Butter, Zucker und Honig in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist. Die Sahne dazugießen, kurz aufkochen lassen, Mandelblättchen und Orangeat hinzufügen und alle etwa 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Je einen gehäuften Teelöffel der Masse in die Papierbackförmchen geben, auf ein Backblech stellen und 10 bis 15 Minuten backen.

Die Plätzchen in den Förmchen abkühlen lassen, dann herauslösen und mit der Unterseite nach oben auf ein Kuchengitter legen. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Unterseite der Florentiner mit einem Backpinsel dick mit Kuvertüre bestreichen. Auf dem Gitter trocknen lassen. Nach Wunsch können Sie in die weiche Kuvertüre ein Wellenmuster ziehen.

---

### *Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Gefüllter Honigkuchen I**

---

### **Zutaten**

Für 20 Stück

- 500 g Honig oder Kunsthonig
- 250 g Zucker
- 80 g Schweine- oder Gänseschmalz
- 10 g Zimt
- 5 g gemahlene Nelken
- 5 g gemahlener Ingwer
- 5 g gemahlener Kardamom
- 2 Eier in
- 2 El. Milch verquirlt
- 1125 g Mehl
- 25 g Pottasche in
- 3 El. kaltem Wasser gelöst
- Mehl zum Ausrollen

Füllung

- 1/2 Glas Aprikosenmarmelade
- (für Diabetiker > 225 g)
- 100 g gehackte Mandeln
- 100 g gewürfeltes Zitronat
- 100 g gewürfeltes Orangeat

zum Belegen

- 125 g abgezogene Mandeln

### **Zubereitung**

Honig, Zucker und Schmalz unter Rühren im Topf schmelzen. Abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten für den Teig mischen und mit der Honigmasse zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen. Auf wenig Mehl zu zwei blechgroßen Platten ausrollen. Eine davon auf ein mit Baktrennpapier ausgelegtes oder eingefettetes Blech legen, mit Marmelade bestreichen und mit Mandeln, Orangeat und

Zitronat gleichmäßig bestreuen. Die zweite Teigplatte drauflegen. Vorsichtig Stücke von 7 x 7 cm Größe markieren und diese mit ganzen Mandeln belegen. Mit ganzen Mandeln belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 bis 40 Minuten hellbraun backen. Abkühlen lassen und dann in die vorgezeichneten Stücke schneiden.

(Pro Stück ca. 500 Kalorien / 2095 kJ)

---

## *Desserts, Nachspeisen*

# Griesspudding mit Holunderkompott

---

## Zutaten

### Holunderkompott

- 500 g Holunderbeeren; ohne Stiele
- 8 dl Wasser
- 120 g Honig
- 1 Zitrone; Saft davon
- 2 El. Speisestärke; zum Binde
- -- evtl. etwas mehr

### Griesspudding

- 1 l Milch
- Vollrohrzucker
- -- nach Belieben
- 1 Vanillestengel
- -- längs aufgeschlitzt
- 1 Spur Salz
- 40 g Butter
- 220 g Vollweizengrieß
- 3 Eigelb

### Außerdem

- Butter; zum Braten

## Zubereitung

Anzahl Portionen: falls als Dessert serviert, als kleine Mahlzeit die Anzahl halbieren.

Holunderkompott: Beeren, Wasser und Honig auf kleinem Feuer 15 Minuten kochen. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Speisestärke in wenig Wasser aufrühren, zum Kompott geben und solange weiter köcheln, bis die Maisstärke bindet. Der Holunderkompott kann kalt oder warm serviert werden.

Grießpudding: Milch, Zucker, Vanillestengel, Salz und Butter aufkochen. Den Grieß im Strahl zur Flüssigkeit geben und ca. 15 Minuten auf sehr kleinem Feuer kochen.

Vanillestengel entfernen, Eigelb unter dem Grieß rühren. Masse in einer flachen Schüssel erkalten lassen.

Grießpudding entweder stürzen und in Scheiben schneiden, oder mit dem Esslöffel Klöße abstechen. In wenig Butter goldgelb braten.

Anrichten: den Holunderkompott auf die Teller verteilen. Grießpudding darauf setzen. Wenig Vollrohrzucker darüber streuen.

## Grünkohlgemüse mit Tofu

---

### Zutaten

- 1 1/2 kg Grünkohl; oder 600g TK-Ware
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 125 g Geräucherter Tofu
- 6 El. Butter-Reinfett; oder 4 El
- -- Margarine+2 El Oliven-
- -- Öl
- 500 ml Gemüsebrühe; Grünkohl-
- - Kochwasser
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Tl. Honig

### Zubereitung

Den frischen Grünkohl sehr gut waschen, die harten Mittelstrünke entfernen und die Blätter von den Stielen streifen. Die Gemüsebrühe aufkochen und den Grünkohl 10 Minuten darin ziehen lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Den Grünkohl aus der Brühe heben, gut abtropfen lassen und grob hacken (tiefgekühlten Grünkohl nur auftauen lassen). Die Zwiebeln und den Tofu in feine Würfel schneiden. In einem großen weiten Topf das Fett erhitzen und die Zwiebel- und Tofuwürfel darin anbraten. Die Mischung aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Im zurückgebliebenen Fett den Grünkohl anbraten und mit ca. 1/2 Liter des Grünkohl-Kochwassers ablöschen. Den Grünkohl 40-60 Minuten mit aufgelegtem Deckel unter öfterem Durchrühren schmoren. Circa 10 Minuten bevor der Grünkohl gar ist die Zwiebel-Tofumischung wieder zugeben und das Gemüse würzen. Dazu schmecken hartgekochte Eier und als Beilage Backofen- oder Pellkartoffeln mit einem Klecks Creme fraîche oder Sojacreme.

## Hähnchenkeule mit Orangen

---

### Zutaten

- 4 Hähnchenkeulen
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 5 Orangen
- 1/8 l Weißwein
- 1 El. Orangenlikör
- 1 Möhre
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 El. Butter
- 1/8 l Hühnerbrühe; Instant
- 200 g Wildreismischung

- 2 El. Honig
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Tl. Orangenmarmelade

### **Zubereitung**

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern. Zwei Stunden in eine Marinade aus dem Saft einer Orange, zwei Esslöffel Wein und ein Esslöffel Likör legen.

2. Möhre und Lauch putzen. Lauch gründlich waschen. Möhre und Lauch 1/2 cm groß würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in ein Esslöffel Butter anschwitzen. Möhre und Lauch zugeben, salzen, pfeffern.

Restlichen Wein, Saft einer weiteren Orange sowie Brühe zugießen, Gemüse dann bißfest garen.

3. Reis nach Packungsangabe garen.

4. Elektroofen auf 200 °C vorheizen. Gas Stufe 3.

5. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen, auf ein gefettetes Backblech legen. Etwa 30 Minuten goldgelb braten, mit Honig bepinseln, noch 5 Minuten braten.

6. Übrige Orangen schälen, in Scheiben teilen, diese halbieren.

Petersilie hacken. Die Marmelade unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangenscheiben zugeben, erwärmen.

Petersilie unter das Gemüse heben.

### *Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Haferflockensterne**

### **Zutaten**

- 250 g Hafer
- 2 El. Honig; (1)
- 180 g Honig; (2)
- 100 g Öl
- Zimt
- Abgeriebene Zitronenschale
- 1 Zitrone; Saft
- 140 g Weizenmehl
- 1/2 Pk. Backpulver

### **Zubereitung**

Hafer grob schroten, mit Honig (1) in der Pfanne kurz rösten, etwas abkühlen lassen.

Honig (2) mit Öl schaumig rühren, dann mit Zimt und Zitronenschale würzen und Zitronensaft einrühren. Weizenmehl, Backpulver und Hafer zugeben, alles gut verkneten.

Den Teig nicht zu dünn ausrollen und Sterne ausstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C goldbraun backen.

Beachten: der Teig ist etwas schwierig zu bearbeiten, da er keine sehr feste Konsistenz hat. Wenn nötig Pfeilwurzelmehl oder - besser geeignet - Grünkernmehl, das schon im kalten Zustand eindickt, zugeben, um eine festere Konsistenz zu schaffen und so den Teig leichter auswellen zu können.

---

*Grundlagen, Informationen*

# Hagebuttenhonig

---

## Zutaten

- 500 g Hagebutten; entkernt gewogen
- 250 ml Rotwein; oder Wasser
- Honig

## Zubereitung

Die entkernten Hagebutten in eine Schüssel geben, mit Flüssigkeit begießen, decken und an einem kühlen Ort 8 bis 10 Tage stehen lassen, täglich rühren. Anschließend durchs Passevite treiben.

Den Honig (gleiche Menge wie Hagebuttenmark) ins Wasserbad stellen, bis er flüssig ist. Vorsicht: das Wasser darf nicht wärmer sein als 40 °C, da sonst die gesunden Wirkstoffe des Honigs zerstört werden. Den flüssigen Honig sehr langsam in den Hagebuttenbrei einrühren (benötigt ca. 1 Stunde), in saubere, trockene Gläser mit Drehverschluss einfüllen, verschließen und im kühlen Keller aufbewahren.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

# Haselnüsse in Honig

---

## Zutaten

- 200 g Haselnusskerne
- 1 Glas Akazien- oder anderer flüssiger Honig

## Zubereitung

Die Haselnüsse in ein Glas füllen, den Honig darübergießen. Mindestens 14 Tage durchziehen lassen.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

# Hausleckerli

---

## Zutaten

- 500 g Dunkler Honig
- 250 g Rohrzucker; fein
- 500 g Halbweißmehl oder Ruchmehl
- 1 1/2 Tl. Zimt
- 1/4 Tl. Nelkenpulver
- 150 g Orangeat; gehackt
- 150 g Mandelstifte; fein gehackt
- 1 Tl. Trieb Salz; (\*)
- 2 El. Kirsch

## **Zubereitung**

(\*) Hirschhornsalz o. Ammoniumcarbonat.

Honig mit Zucker unter Rühren auf 60 Grad erwärmen (mit Thermometer prüfen).

Inzwischen alle übrigen Zutaten - außer Triebmittel und Kirschen - in einer Schüssel mischen.

Triebmittel mit Kirschen anrühren, der Honiglösung zugeben; mit der Mehlmischung zu einem Teig zusammenfügen.

Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde stehen lassen.

Den noch leicht warmen Teig auf Mehl 4 mm dick ausrollen. Rechtecke (3 x 4 cm) schneiden. Im Abstand von 2 cm auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen.

Ca. 8 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen.

---

## *Getränke*

# **Heisser Met mit Wodka (Krupnik)**

---

## **Zutaten**

- 4 3/4 dl Honig
- 2 3/8 dl Wasser
- 7 Gewürznelken
- 12 Zimtstengel
- 1/2 Tl. Muskatnuss; gerieben
- 1/2 Vanilleschote
- 2 Streifen Zitronenschale
- 1 dl Wodka

## **Zubereitung**

Honig und Wasser miteinander vermischen. Gewürze (in einem Stoffsäckchen gepackt) zugeben, einmal aufkochen lassen.

Vom Feuer nehmen und für mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Gewürzesäcklein entfernen, erwärmen (nicht kochen lassen), Wodka zugeben.

Mit je einem Zimtstengel servieren.

---

## *Grundlagen, Informationen*

# **Hinweise/Tipps zu Honigkuchen**

---

## **Zutaten**

## **Zubereitung**

1.) Honigkuchenteige, die als Triebmittel Hirschhornsalz und Pottasche enthalten, können bereits mehrere Tage oder 4 bis 6 Wochen vor dem Backen hergestellt und in einem abgedeckten Gefäß aufbewahrt werden.

Eine Ruhepause bekommt den Teigen gut, die Gewürze können besser ihr Aroma entfalten und an den Teig abgeben. Eine Beeinträchtigung der Triebmittel ist nicht zu befürchten.

2.) Pottasche und Hirschhornsalz müssen immer in gelöster Form verarbeitet werden: Mit 1 bis 2 El. Rosenwasser oder Rum verrühren und durch ein Sieb zu den anderen Zutaten gießen - so verteilen sich die Triebmittel besser und im Gebäck können keine "Luftlöcher" entstehen.

3.) Honig oder Sirup und Zucker bei mittlerer Temperatureinstellung unter Rühren erwärmen (nicht kochen!!!) und etwas abgekühlt mit den übrigen Zutaten vermengen.

4.) Honigkuchenteig mit dem Knethaken einer Küchenmaschine verarbeiten bis er

geschmeidig ist.

5.) Honigkuchenteige bei nicht zu hohen Temperaturen und nicht zu lange backen, da sie sonst trocken und hart werden.

6.) Honigkuchen ist durchgebacken, wenn er beim leichten Aufdrücken mit den Fingerspritzen weich und elastisch nachgibt.

7.) Honigkuchen, der weich bleiben soll, muss kühl und feucht aufbewahrt werden - am besten in einem Steintopf, in den man ein Stück frisches Brot legt (Brot bitte erneuern - nicht schimmeln lassen!!!) 8.) Honigkuchen, der hart werden soll (Printen), muss kühl und trocken aufbewahrt werden, evtl. in einem offenen Gefäß im Kühlschrank.

---

*Vollwertküche*

## Hofheimer Honigriegel

---

### Zutaten

- 250 g Butter
- 500 g flüssiger Honig
- 6 El. süße Sahne
- 5 El. Rum
- 250 g gemahlene Mandeln
- 2 El. geriebene Zitronenschale
- 4 Tl. Zimt
- 500 g Dinkelvollkornmehl fein
- 250 g Hirsemehl
- 2 El. Butter fürs Blech

### Zubereitung

Die Butter unter geringer Hitze zergehen lassen und anschließend mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Nach und nach den Honig, die Sahne, den Rum, die Mandeln, die geriebene Zitronenschale und den Zimt hineinfügen und alles sorgfältig miteinander verrühren.

Das Vollkornmehl mit dem Hirsemehl mischen und zusammen mit der Buttermischung zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig etwa 10 Min. quellen lassen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit der Butter ausfetten und den Teig in etwa 1 cm dick darauf streichen. Das Blech in den Ofen schieben und den Teig in etwa 20 Minuten backen. Die Teigplatte noch heiß in Riegel (1 1/2 cm breit und 3 bis 4 cm lang) schneiden, sie auskühlen lassen und in Plätzchendose legen. Erst nach 3 bis 4 Tagen entfalten die Honigriegel ihr volles Aroma.

---

*Desserts, Nachspeisen*

# Honigbananen - dazu ein guter süßer Tokaier

---

## Zutaten

- 4 Bananen
- 1/2 Glas Honig
- etwas Öl

## Zubereitung

Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Bananen zugeben und auf einer Seite anbraten. Nun Honig auf die andere Seite der Bananen geben und sie dann wenden. Nun auch die bereits gebratenen Seiten der Bananen mit dem restlichen Honig gut bestreichen und noch ein bisschen in der Pfanne lassen (Honig darf ruhig etwas karamellisieren). Nun auf einen Teller geben und servieren

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

# Honig-Canache (Basisrezept mit Pralinenkapsel-Herstellung)

---

## Zutaten

Für Die Förmchen

- 60 Metallpralinenkapseln
- 300 g Halbbitterkuvertüre

Für Die Pralinenmasse

- 250 g Sahne
- 100 g Honig
- 300 g Halbbitterkuvertüre

Zum Verschließen

- 100 g Halbbitterkuvertüre

## Zubereitung

Metallkapseln ausgießen Die Pralinenkapseln werden portionsweise ausgegossen, denn die Zeit spielt eine große Rolle! Dazu die Förmchen dicht nebeneinander stellen.

Die Kuvertüre nach Vorschrift temperieren und in eine Spritztüte aus Pergamentpapier gießen. Nacheinander jeweils 10 Kapseln damit ausfüllen. Die Metallkapseln nach 1 Minute auf ein Pralinen-Abtropfgitter stürzen; 2 bis 3 Minuten später zurückdrehen. Die Kuvertüre, die in dieser Zeit erstarrt ist, bleibt am Kapselrand haften. Eventuell das Abtropfgitter etwas hochheben und auf die Arbeitsfläche zurückfallen lassen. So läuft überschüssige Kuvertüre aus den Kapseln heraus. Die abgetropfte Kuvertüre kann wiederverwendet werden.

Füllung der Pralinen Sahne mit dem Honig kräftig aufkochen, die grob zerkleinerte Halbbitterkuvertüre unterrühren, darin auflösen und kalt stellen.

Diese Masse mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen. Portionsweise in einen Spritzbeutel füllen, in die ausgekleideten Metallkapseln spritzen und kalt stellen. Beachten: die

Pralinekapsel darf nicht ganz voll gemacht werden, bis etwa 1 mm unter dem Rand der Schokoladenauskleidung.

Die Kuvertüre und die Reste vom Ausgießen der Pralinenkapseln schmelzen, die Kapseln damit verschließen. Trocknen lassen und kühl stellen.

---

### *Desserts, Nachspeisen*

## **Honigeisparfait mit Beerensauce**

---

### **Zutaten**

Für Das Parfait

- 9 Eigelb, Gewichtsklasse 2
- 200 g Lavendelhonig
- 500 ml Schlagsahne

Für Die Sauce

- 250 g TK-Beeren
- 2 El. Zucker
- 4 cl Brauner Rum

### **Zubereitung**

Parfait: Eigelb mit dem Honig im Schlagkessel über heißem Wasserbad in etwa 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen, vom Wasserbad nehmen und kalt schlagen.

Sahne steif schlagen und unter die Parfaitmasse geben.

Masse in eine Gugelhupfform (1 1/4 l Inhalt bei 4 servings) füllen, mit Klarsichtfolie bedecken und 6-8 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Die Form vor dem Anrichten kurz in heißes Wasser tauchen. Die Folie abziehen. Die Form kopfüber auf eine gut gekühlte Platte stürzen und vom Parfait abheben.

Das Parfait mit der Beerensauce servieren.

Beerensauce: Beeren unaufgetaut mit Zucker in einem Topf bei milder Hitze erwärmen, damit sie nicht anbrennen. Dann 15 Minuten bei stärkerer Hitze durchkochen, anschließend durch ein Sieb streichen und mit braunem Rum würzen.

---

### *Getränke*

## **Honiggetränk (Medok)**

---

### **Zutaten**

- 250 g Honig
- 2 l ;Wasser
- 5 g Hopfen
- 500 ml ;Wasser (2)
- 3 1/2 l ;Wasser (3)
- 10 g Hefe
- 1 Kardamomkapsel; gemahlen
- 1 Tl. karamellisierter Zucker

### **Zubereitung**

Beachten: 2-3 Tage vorher beginnen.

Den Honig in Wasser (1) kochen, dabei den Schaum ständig abschöpfen.

Den Hopfen 10 bis 15 Minuten Wasser (2) kochen. In das Honigwasser gießen. Wasser (3) aufkochen und ebenfalls dazugießen. Abkühlen lassen.

Die Hefe, den Kardamom und den Zucker beifügen.

Das Gefäß mit Mull abdecken und zwei bis drei Tage zum Gären in einen kühlen Raum mit einer Temperatur zwischen 8 °C und 10 °C stellen. Tritt auf der Oberfläche Schaum auf, diesen abschöpfen und die Flüssigkeit durchsiehen.

Den Medok sofort trinken oder in Sektflaschen abfüllen.

Bemerkung: Nicht länger als zwei Wochen lagern.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Honighütchen

---

### Zutaten

Für die Füllung

- 125 g Mandeln; gemahlen
- 125 g Puderzucker
- 1 Eiweiss

Für den Teig

- 250 g Mehl
- 1 Tl. Backpulver
- 75 g Zucker
- 1 Pk. Vanillinzucker
- 1 Ei
- 125 g Margarine

Zum Bestreichen

- 1 Eigelb
- Honig

### Zubereitung

Die Zutaten für die Füllung bei schwacher Hitze so lange erwärmen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Nachdem die Masse erkaltet ist, knapp haselnussgroße Kugeln daraus formen.

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Teig dünn ausrollen und runde Plätzchen mit 4 cm Durchmesser ausstechen.

Auf jedes Plätzchen etwas Honig streichen und eine Kugel in die Mitte legen. Den Teigrand leicht anheben und an drei Stellen so an die Kugel drücken, dass ein Dreispitz entsteht.

Plätzchen auf ein gefettetes Backblech setzen und mit dem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Honigkuchen I

---

### Zutaten

- 500 g Honig
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 100 g Butter oder Margarine
- 2 El. Milch

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 gestr. El. Zimt
- 1/2 Tl. gemahlene Nelken
- 1/2 Tl. gemahlene Ingwer
- 1/2 Tl. Kardamom
- 1 Tl. löslicher Kaffee
- 2 Tropfen Bittermandelöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 500 g Mehl
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 50 g kleingewürfeltes Zitronat
- Fett Für das Backblech (Baktrennpapier!)
- 50 g abgezogene halbierte Mandeln zum Verzieren
- 75 g Zucker
- 3 El. Wasser zum Bestreichen

### **Zubereitung**

In einem Topf Honig, Zucker, Vanillinzucker, Butter oder Margarine und Milch unter Rühren langsam erwärmen und schmelzen lassen. Die Masse in eine Rührschüssel füllen und kalt stellen. Unter die abgekühlte Masse nach und nach die Eier, das Salz, die Gewürze und das mit Backpulver gemischte Mehl rühren. Die Haselnüsse und das Zitronat unter den Teig heben. Den Teig etwa 1 cm dick auf ein gefettetes oder mit Baktrennpapier ausgelegtes Backblech streichen. Ein Stück Alufolie oder Pergamentpapier zu einem Streifen schneiden, einfetten und vor den Teig legen. Auf der Teigfläche mit einem Messer Quadrate von ca. 8 x 8 cm andeuten. Die Quadrate mit geschälten, halbierten Mandeln verzieren. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und den Honigkuchen bei 175 bis 200 Grad etwa 25 bis 30 Minuten backen. Zucker und Wasser unter Rühren zum Kochen bringen. Den heißen Honigkuchen sofort mit der Zuckerglasur bestreichen. Nach dem Erkalten in Quadrate schneiden. In Blechdosen aufbewahren.

Haltbarkeit: zwei bis drei Wochen

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Honigkuchen II**

---

### **Zutaten**

Teig

- 250 g Mehl
- 175 g Honig
- 50 g Zucker
- 50 g Margarine
- 2 El. Wasser
- 1 Eigelb
- 1 P. Zitroback
- 1 El. Kakao
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 1 Msp. Kardamom
- 3 Tl. Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln

- 50 g Orangeat (feingehackt)
- 50 g Korinthen (feingehackt)

#### Verzierung

- 1/8 l Wasser
- 100 g Puderzucker
- etwas Zitronensaft
- Mandeln
- Belegkirschen
- o.a.

### Zubereitung

Honig, Zucker, Margarine und Wasser langsam erhitzen bis alles aufgelöst ist.

Eigelb unterrühren und dann etwas abkühlen lassen.

Gewürze, Mehl und Backpulver miteinander vermischen und 2/3 davon in das Honig-Gemisch unterrühren. Anschließend Mandeln, Orangeat und Korinthen reinmachen und gut verkneten. Den Rest des Mehlgemisches reinmachen.

Backen Teig ungefähr 1/2 cm ausrollen. Backzeit 12-15 Minuten bei 180 Grad Noch warme Plätzchen mit dem Wasser-Zuckergemische bepinseln

### *Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Honigkuchen III

### Zutaten

- 40 g Rosinen
- 50 g Orangeat und Zitronat
- -- kleingewürfelt
- 1 Tl. -Mehl; (1) zum Bestäuben
- 200 g Mehl; (2)
- 3 Eier; getrennt
- 50 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Unbehandelte Zitrone; die
- -- Schale davon
- 200 g Honig
- 4 Tl. Pulverkaffee
- -- Aufgelöst in
- 1/2 Tas. ; heisses Wasser
- 150 g Haferflocken; z.B. blüten-
- -- zarte Köllnflocken
- 1 Pk. Backpulver
- 1/4 Tl. Zimt
- 1/4 Tl. Gem. Piment
- 1 Spur Gem. Nelken
- 1 Spur Salz

#### Zum verzieren

- 100 g Mandelkerne; ganz, abgezogen
- 100 g Rote Belegkirschen

## Zubereitung

Rosinen und Orangeat in eine Tasse geben, mit Mehl (1) bestäuben und vermischen. Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren.

Zitronenschale, Honig und Kaffee unter ständigem Rühren zufügen.

Mehl (2), Haferflocken, Backpulver, Zimt, Piment, Nelken und Salz vermengen, nach und nach unterrühren. Eiweiß steif schlagen, zusammen mit der Rosinen-Orangeat-Mischung unter den Teig heben.

Ein tiefes Backblech gut einfetten, mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig einfüllen, glattstreichen, mit ganzen (abgezogenen) Mandeln und Kirschen belegen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste bei 190 °C ca. 40 Min. backen. Nach dem Abkühlen in Stücke schneiden.

Pro Portion 380 kcal/1588 kJ

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

# Honigkuchen vom Blech

---

## Zutaten

Teig

- 3 Eier
- 700 g Honig
- 3 El. Rum
- 750 g Weizen; fein gemahlen
- 10 Pimentkörner
- 1/2 Tl. Ganzer Anis
- 1 1/2 Tl. Ganzer Fenchel
- 1 Tl. Kardamom; geschält, ganz
- 1 Tl. Ganze Nelken
- 2 Tl. Zimt
- 2 Zitronen; unbehandelt
- 120 g Mandeln; fein gemahlen
- 7 g Pottasche
- 7 g Hirschhornsalz
- 3 El. Rosenwasser

Zum Bestreichen

- 1 Eigelb
- 1 El. Sahne
- 30 Mandeln; abgezogen
- 120 Pistazien

## Zubereitung

Die Eier mit dem Honig und dem Rum schaumig schlagen. Den Weizen zusammen mit den Gewürzen schaumig schlagen. Die Mandeln fein reiben.

Die Schale der Zitronen abreiben. Die Pottasche und das Hirschhornsalz getrennt in je der Hälfte des Rosenwassers auflösen.

Zusammen mit der Zitronenschale, dem Mehl und den Mandeln unter die Ei- Honigmasse mischen. Den Teig gut abdecken und 1 Woche lang an einem kühlen Ort durchziehen lassen. nach der Teigruhe den Backofen auf 180 grad vorheizen. Ein Blech einfetten. Den Teig auf das Backblech geben. Die Folie darüber legen und mit einem Wellholz den Teig gleichmäßig verteilen.

Eigelb und Sahne miteinander verquirlen und den Teig damit bestreichen. Auf dem Teig mit einem Messer 30 Quadrate markieren. In die Mitte der Quadrate eine Mandel und in die Ecke jeweils eine Pistazie setzen. Das Blech im vorgeheizten Backofen (Mitte) 20 Minuten backen. Den Honigkuchen noch warm gemäss der Mandelverzierung in Quadrate schneiden und auf dem Blech auskühlen lassen.

Mindestens 1 Woche in einer Blechdose durchziehen lassen.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Honiglebkuchen auf dem Blech

---

### Zutaten

- 500 g Weizen; fein gemahlen
- 400 g Honig
- 2 El. Öl
- 1 El. Nelken, gemahlen
- 2 El. Zimt, gemahlen
- 1 Spur Meersalz
- 50 g Zitronat
- 100 g Gehackte Mandeln
- 2 Eier
- 10 g Pottasche, in einem El
- - Wasser gelöst

Zum Bestreichen

- 1 Ei; verquirlt

Zum Belegen

- Geschälte Mandeln
- Zitronat

### Zubereitung

Honig und Öl erwärmen, nicht kochen. Mehl, Gewürze, Mandeln, kleingeschnittenes Zitronat in einer Schüssel mischen, den flüssigen Honig, die verquirlten Eier und die aufgelöste Pottasche zugeben.

Alles zusammen gut kneten und eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig auf bemehltem Brett ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Dann dünn mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem Messer einkerben, um die Stücke anzudeuten, als Zierde geschälte Mandeln und geschnittenes Zitronat auflegen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 35 bis 40 Minuten backen, einige Minuten auskühlen lassen, schneiden und die Stücke auf ein Kuchengitter legen. In geschlossener Dose aufbewahren.

---

*Getränke*

## Honiglikör

---

### Zutaten

Für 2 Flaschen

- 500 g Honig
- knapp 3/4 l heisses Wasser

- 1 l Weingeist (90%)

### **Zubereitung**

Honig in heißem Wasser auflösen, abkühlen lassen und den Weingeist unterrühren. Dann das Ganze in Flaschen abfüllen und 14 Tage ruhen lassen.

Wir haben allerdings anstelle von Weingeist einen Doppelkorn genommen, haben dafür das Wasser weggelassen und den Honig in einem Teil vom Doppelkorn aufgelöst, weil man Weingeist nur in der Apotheke bekommt und dort 1 l ca. 70 Dm kostet.

---

### *Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Kartoffeltorte mit Mandeln und Honig**

---

### **Zutaten**

- 250 g Kartoffeln
- 1 Spur Salz
- 100 g Mandeln; gerieben
- 100 g Haselnüsse; gehackt
- 6 Eier
- 200 g Honig
- Zitronenschalenaroma
- 15 g Kakao

### **Zubereitung**

Kartoffeln gut abwaschen und in wenig kochendem Salzwasser 20 - 25 Minuten garen. Dann schälen, abkühlen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Mandeln, Nüsse, Eigelb und Honig cremig rühren, Zitronenschalenaroma hinzufügen und alles mit einem Schneebesen gut verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Kuchenteig einfüllen und glattstreichen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Die abgekühlte Torte mit Kakao bestäuben.

---

### *Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Kichererbsenkonfekt**

---

### **Zutaten**

- 80 ml Öl; (1)
- 60 g Kichererbsenmehl; (\*)
- 100 g Honig
- 60 ml Wasser
- 40 ml Öl; (2)

### **Zubereitung**

(\*) Kichererbsenmehl: in indischen oder türkischen Läden. Falls die eigene Getreidemühle stark genug ist und eine genügend große Einlauföffnung hat, kann man es aber auch selbst herstellen.

Öl (1) erhitzen, Kichererbsenmehl einrühren und etwas köcheln lassen. Dann Honig und Wasser zugeben, sowie Öl (2) und 7 bis 10 Minuten kochen lassen.

Auf eine gefettete Platte gießen. Vor dem Erstarren in Rauten schneiden und ganz abkühlen lassen.

# Knusprige Reissterne

---

## Zutaten

- 125 g Naturreis
- 50 g Milder Honig; z.B. Linde
- 35 g Butter
- 50 g Nüsse; gemahlen
- 1 El. Apfelsaft; eventuell mehr
- 1 Prise Vanille; gemahlen
- 1/2 Tl. Backpulver
- 1/4 Zitrone; abgeriebene Schale

## Verzierung

- 1 Tl. Honig
- 3 El. Nüsse; gerieben
- -- oder ganze Nüsse

## Zubereitung

(Glutenfrei, milchfrei, eifrei) Den Naturreis sehr fein mahlen und mit allen Zutaten zu einer saftig-bröseligen Masse verkneten. Damit er sich ausrollen lässt, mindestens 1 Stunde kühl, aber nicht zu kalt ruhen lassen.

Den Teig am besten nach und nach auf einem Stück Frischhaltefolie - oder speziellen Backfolie - ausrollen. Aus dem Teig Sterne ausstechen.

Für die Verzierung aus dem Honig und etwa der doppelten Menge Wasser eine Mischung rühren, die Sterne damit bestreichen und mit geriebenen oder halbierten Nüssen belegen. Bei ca. 180 °C ca. 10 bis 15 Minuten goldgelb backen.

Beachten: der Teig ist ziemlich schwer handzuhaben, da sehr weich.

Wenn man Frischhaltefolie einsetzt, ist es am leichtesten, den Teig erst darauf auszurollen und dann mit der Folie auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche zu legen, so dass der Teig nach unten liegt.

Nun die Folie abziehen und die Sterne ausstechen.

# Kürbiskuchen (ohne Eier, ohne Butter)

---

## Zutaten

- 800 g Kürbis; geschält und
- -- entkernt gewogen
- 350 g Weizen; fein gemahlen
- 4 Tl. Backpulver
- 100 g Honig
- 50 ml Öl
- 50 ml ;Wasser
- 100 g Rosinen
- Zimt
- Ingwer
- Macis

- 1 El. Pfeilwurzelmehl

### **Zubereitung**

Kürbisfleisch grob würfeln, im Gemüsesieb knapp 10 Minuten weich dünsten. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Fein gemahlene Weizen mit dem Backpulver mischen. Honig mit Öl und Wasser gut verrühren, zum Weizenmehl geben. Kürbis und Rosinen zugeben. Das Ganze kräftig mit Zimt, Ingwer und Macis würzen und alles gut vermischen. Pfeilwurzelmehl unterrühren und in eine gefettete Springform geben, glattstreichen.

Bei 200 °C gut 40 bis 45 Minuten backen, den Ofen ausschalten und den Kuchen noch 5 Minuten im Ofen lassen. Dann erst herausnehmen und zunächst in der Form auskühlen lassen. Dieser Kuchen ist saftig und kann daher gut schon einen Tag im Voraus gebacken werden.

---

### *Desserts, Nachspeisen*

## **Lebkuchenauflauf mit Honigschaum**

---

### **Zutaten**

- 150 g Butter
- 3 Eier
- 200 g Lebkuchen
- Vanillezucker

Für die Förmchen

- Flüssige Butter
- Kristallzucker

Honigschaum

- 2 Dotter
- 6 El. Bienenhonig
- Zimt

### **Zubereitung**

Butter schaumig rühren, nach und nach Dotter dazurühren, die in Würfel geschnittenen Lebkuchen untermischen, zuletzt Eischnee unterheben. Die Masse in die mit Butter ausgestrichenen und mit Zucker ausgestreuten Darioleförmchen (\*) füllen und im Wasserbad im vorgeheizten Rohr bei 170 °C ca. 20 Minuten pochieren.

Für den Honigschaum die Dotter über Dunst schaumig rühren, nach und nach Honig dazurühren, zu einem homogenen Schaum aufrühren (die Masse soll dabei auf mindestens 72 °C erhitzt werden). Zum Schluss mit etwas Zimt abschmecken.

Den Lebkuchenauflauf auf vorgewärmte Dessertteller stürzen und mit dem heißen Honigschaum sofort servieren.

\* Infos zu Dariolen: Darioleförmchen (Dariolen): Kleine, glatte Becherformen für Dariolen, Eierstich, Aspiks, Gelee usw.

Dariolen (Becherpasteten): Feine Ragouts, Pürees usw. in kleinen, glatten Becherformen zubereitet, warm oder kalt gestürzt, meist mit einer passenden Sauce angerichtet. - Der Unterschied zu den Timbalen war früher deutlicher, denn während die Timbalen ursprünglich die Form kleiner Kesselpauken hatten, waren die Dariolen wie Pyramiden geformt. Außerdem bestanden die Dariolen einst nur aus süßen Zutaten.

# Lebkuchenherzli

---

## Zutaten

- 100 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 Eier
- 180 g Honig
- 50 g Rosinen; gehackt
- 50 g Orangeat; gehackt
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 1 Tl. Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 500 g Mehl
- 2 Tl. Backpulver

## Überzug

- Schokoladenglasur

## Zubereitung

Zucker mit Vanillezucker und Eiern schaumig rühren, dann Honig, Rosinen, Orangeat, Zitronenschale und Gewürze begeben.

Am Schluss das mit dem Backpulver vermischte Mehl gut einarbeiten.

Den Teig über Nacht an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Kleinfingerdick ausrollen, Herzen ausstechen und auf einem gefetteten Blech im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten hellbraun backen. Die Herzen auskühlen lassen und mit Schokoladenglasur überziehen.

# leckerer Kaffee-Reis

---

## Zutaten

- 1 Vanilleschote
- 4 Tl. löslicher Kaffee
- 200 g Vollkorn-Rundkornreis
- 50 g Kokosflocken
- 4 El. Honig
- 300 g Schlagsahne
- Kakaopulver

## Zubereitung

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben.

1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen. Den Kaffee darin auflösen.

Reis, Kokosflocken, Vanilleschote und das Vanillemark hinzufügen und den Reis bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten ausquellen lassen.

Dabei gelegentlich umrühren.

Zum Schluss die Vanilleschote entfernen und den Reis mit Honig süßen. Dann abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und bis auf einen kleinen Rest unter den Reis heben.  
Den Kaffee-Reis auf 4 Glasschälchen verteilen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit sternförmiger Tülle füllen und Sahnetuffs auf den Reis spritzen. Die Sahnehäubchen dann mit dem Kakao bestäuben.

**Zubereitungszeit**

ca. 1,5 Stunden

**Pro Portion**

etwa 570 kcal

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## Libanesische Gewürzkuchen (Zu: Libanesische Mezze)

---

**Zutaten**

- 250 g Honig
- 250 g Roggenmehl
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 1 Eiweiß
- 10 g Backpulver
- 1 Tl. Ingwer; frisch geraffelt
- 1 Tl. Zimtpulver
- 1/2 Tl. Sternanis
- 1 Orange; abgeriebene Schale
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- Butter; für die Form
- Puderzucker; für die Form

**Zubereitung**

Den Honig etwas erwärmen, das Mehl, die Milch, Eier und Eigelb darunterziehen.  
Backpulver, Gewürze und Zitruschalen dazugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten.

Das Eiweiß steif schlagen und zum Schluss darunterheben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Cakeform ausbuttern, mit Puderzucker bestäuben und den Teig hineingeben.

Eine Stunde im Ofen backen.

Siehe auch: Libanesische Mezze, Infos, Basisdips

---

*Brot*

## Magenbrot

---

**Zutaten**

- 250 g Honig
- 250 g Zucker
- 500 g Mehl

- 25 g Zwieback; gemahlen
- 1 Tl. Zimt
- 1/4 Tl. Nelkenpulver
- 50 g Orangeat; gewürfelt
- 50 g Zitronat; gewürfelt
- 50 g Haselnüsse; gehackt
- 1 1/2 Tl. Hirschhornsalz
- 125 ml Milch

#### Glasuren

- 300 g Zucker
- 1 dl Wasser
- 35 g Dunkle Schokolade

### Zubereitung

Honig und Zucker in einer Pfanne unter Rühren auf 60 Grad erwärmen (unbedingt mit Thermometer prüfen).

Alle restliche Zutaten - außer Hirschhornsalz und Milch - in einer Schüssel mischen; Hirschhornsalz mit dem Milch anrühren, mit der Honiglösung zugeben, alles zusammenfügen und kurz kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen.

Den Teig in 8 Teile (bezogen auf 1 Rezept) schneiden, diese mit den Händen zu 2 cm dicken Rollen formen und mit mindestens 4 cm Abstand auf mit Backtrennpapier belegte Bleche legen. Ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen.

Nach dem Abkühlen schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Glasur, Zucker mit Wasser unter Rühren aufkochen, ca. 2 bis 3 Minuten unter Rühren weiterkochen. Die zerbröckelte Schokolade zugeben und aufschmelzen.

1/4 der Magenbrotstücke in eine Schüssel geben, unter Wenden mit ca. 1/4 der siedenden Glasur beträufeln, so dass die Magenbrotstücke gut belegt werden. Auf Backtrennpapier verteilen. Mit dem restlichen Gebäck gleich verfahren.

Beachten: zu dünne Glasur überzieht das Magenbrot schlecht; dann nochmals kochen. Zu dicke Glasur bröckelt sofort: mit Wasser leicht verdünnen und wieder erwärmen.

Magenbrot in einer verschließbaren Dose aufbewahren.

### *Desserts, Nachspeisen*

## Maronenparfait mit Honigbutter

### Zutaten

#### Maronenparfait

- 150 g Sirup; aus Hälfte Zucker
- -- und Hälfte Wasser
- 6 Eigelb
- 2 Scheibe Gelatine
- 250 g Maronenpüree, ungezuckert
- 275 g Maronencreme; beide Maronen-
- -- zutaten in guten Fein-
- -- kostgeschäften auf
- -- Bestellung
- 3 El. Rum; bis 1/3 mehr
- 350 g Sahne; geschlagen

#### Honigbutter

- 90 g Honig
- 30 g Butter
- 1 Orange, unbehandelt; Saft
- -- und abgeriebene Schale

Zum Bestäuben

- Kakao
- Puderzucker

### **Zubereitung**

Sirup und Eigelb im Wasserbad aufschlagen und unter weiterem Schlagen abkühlen lassen. Gelatine einweichen, tropfnass bei milder Hitze unter Rühren auflösen. Etwas abkühlen lassen und unter die Eigelbmasse schlagen. Die Masse etwa eine Minute kräftig weiterschlagen.

Maronencreme und -püree verrühren, Rum und Sahne unterziehen. Die Masse in Terrinenform füllen und mindestens drei Stunden gefrieren lassen.

Für die Honigbutter den Honig bei geringer Wärme zehn Minuten erhitzen. Butter schmelzen und Orangenschale und -saft zugeben. Mit dem Honig verrühren und alles weitere zehn Minuten erwärmen.

Anrichten: Parfait auf eine Platte stürzen oder gleich in Portionen auf Tellern anrichten. Honigbutter angießen und alles mit Kakao und Puderzucker bestäuben.

*Sonstiges*

## **Mohnpielen I**

### **Zutaten**

- 250 g gemahlener Mohn
- 500 ml Milch
- 1 Spur Meersalz
- 3 El. Honig
- 50 g Rosinen
- 40 g gehackte Mandeln
- 12 Vollkornzwiebäcke

### **Zubereitung**

aus: Mein neues Kochbuch von Barbara Rütting erfasst und verändert von Susanne Hähn am 17.5.1995 Milch mit Salz im Kochtopf erwärmen, mit dem Honig gut verrühren und die Hälfte über die zerbröselten Zwiebäcke gießen. Andere Hälfte der Honigmilch mit dem Mohn aufkochen (sonst wird er bitter). Rosinen und Mandeln unter- rühren. Mohnbrei erkalten lassen.

In einer Glasschüssel immer abwechselnd eine Schicht Zwiebackmasse und eine Schicht Mohnbrei füllen; die oberste Schicht sollte Mohnbrei sein. Schüssel in den Kühlschrank stellen und die Mohnpielen gut durchziehen lassen. Mit Honigsahne servieren.

Variation: Direkt in Portionsgläser füllen

---

*Sonstiges*

## Müsliriegel II

---

### Zutaten

- 150 g Grobe Haferflocken
- 50 g Feine Haferflocken
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 75 g Kokosflocken
- 75 g Gemahlene Mandeln
- 75 g Sesamsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Rosinen
- 1/2 Tl. Vanillepulver
- 1 Spur ;Salz
- 150 g Flüssiger Honig
- -- evtl. 1/3 mehr
- 65 ml ;Wasser
- 65 ml Sonnenblumenöl

### Zubereitung

Die groben und die feinen Haferflocken, das Mehl, die Kokosflocken, die Mandeln, die Sesamsamen, die Sonnenblumenkerne, die Rosinen, das Vanillepulver und das Salz in einer Schüssel mischen. Den Honig, das Wasser und das Öl hinzufügen und alles gründlich verkneten.

Ein Blech einölen, die Masse auf dem Blech mit einem Nudelholz auswallen.

Bei 160 Grad im Ofen 30 bis 40 Minuten backen.

Die Hitze ausschalten und die Masse noch etwas nachtrocknen lassen, danach mit einem scharfen Messer in schmale Rechtecke (4,5 mal 10 cm) schneiden, vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

In einer Blechdose aufbewahren.

Die anfangs leicht brechenden Teigstücke werden nach dem Auskühlen fest.

Variante: Anstelle von groben Haferflocken Weizen- oder Dinkelflocken nehmen.

---

*Desserts, Nachspeisen*

## Orangen Gourmet

---

### Zutaten

- 4 Orangen
- 4 El. Honig; am besten Akazien
- 4 El. Olivenöl extra virgine

### Zubereitung

Orangen dick schälen, dabei den Saft auffangen. Jede Orange quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils die Scheiben einer Frucht auf einem Teller verteilen. Mit je einem Esslöffel kräftigen Honig, am besten Akazienhonig, und je einem Esslöffel sehr gutem, aromatischem Olivenöl sowie dem aufgefängenen Orangensaft beträufeln.

---

## *Brot*

# **Pain d'épices (französisches Gewürzbrot)**

---

### **Zutaten**

- 150 g Honig
- 75 g Vollrohrzucker
- 100 ml Milch
- 1 Tl. Natron
- 1 El. Anis
- 1 Tl. Zimt
- 1/2 Tl. Ingwer
- 1 Spur Salz
- 100 g Roggen; fein gemahlen
- 150 g Weizen; fein gemahlen
- 1/2 Zitrone; nur schale
- 2 Eigelb

### Zum Bestreichen

- 1 El. Honig mit
- 2 El. ;Wasser verrührt

### **Zubereitung**

Honig, Zucker und Milch in eine Pfanne geben. Unter Rühren erwärmen.

Natron darin auflösen. Restliche Zutaten bis einschließlich Weizen in einer Schüssel mischen. Honig-Milchgemisch, Zitronenschale und Eigelb dazu geben. Ca. 5 Minuten rühren. In die gefettete bemehlte form geben.

Backen: 35-45 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. In der Form etwas auskühlen lassen. Herausnehmen und mit dem Honigwasser bestreichen.

Haltbarkeit: Gut verpackt im Kühlschrank 2-3 Wochen. Pain d'épices schmeckt nach 1-2 Tagen besser als ganz frisch.

Mit Butter bestrichen zu Wein oder Kaffee servieren.

---

## *Getränke*

# **Pfefferminz-Orangen-Trunk (Alkoholfrei)**

---

### **Zutaten**

- 10 Frische Pfefferminzzweige
- 8 dl ;Wasser
- 2 Orangen; Saft
- 8 Tl. Honig
- 8 Eiswürfel

### **Zubereitung**

3/5 der Minzezweige mit kochendem Wasser überbrühen und eine halbe Minute ziehen lassen. Minze herausnehmen und Aufguss erkalten lassen.

Orangensaft und Honig zufügen und gut umrühren. Eis und den kalten Tee auf Gläser verteilen, mit je einem Minzezweig garnieren und mit Trinkhalm servieren.

---

## Getränke

# Safronen (Alkoholfrei)

---

### Zutaten

- 8 Safranfäden
- -- im Mörser zerstoßen
- 4 El. Zitronensaft
- 6 El. Honig
- 1/2 Tl. Kardamom
- 1 l Eiswasser
- 1 Spur ;Salz
- Eiswürfel

### Zubereitung

Die im Mörser zerstoßenen Safranfäden in ein hohes Gefäß geben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Mit Salz abschmecken und in einem großen Krug füllen. Sofort servieren oder bis zum Servieren kühl stellen. Eventuell dann Eiswürfel nachreichen.

---

## Kuchen, Gebäck, Pralinen

# Sarganserländer Rahmfladen (St.Gallen)

---

### Zutaten

- 250 g Weggliteig
- 10 g Butter
- 10 g Mehl
- 4 dl Rahm
- 4 Eier
- 2 g ;Salz
- 2 g Koriander
- 1 Spur Anispulver

Nach Belieben

- 100 g Honig

### Zubereitung

Kuchenblech mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Weggliteig 5 mm dick ausrollen und das Blech damit belegen. Mit einer Gabel gut stupfen (einstechen).

Den Rahm mit den Eiern, Salz, Koriander und Anis gut vermischen und über den Teig leeren. Bei 180 Grad C im Ofen backen, ca. 25 Minuten.

Der Sarganser Rahmfladen kann als Snack mit einem gemischten Salat serviert werden, wird aber im Sarganserland oft mit Bienenhonig bestrichen und als Süßspeise gereicht.

---

## Getränke

# Sbiten aus Twer (Twerskoj sbitenj) (Alkoholfrei)

---

### Zutaten

- 150 g Honig
- 1 Tas. ;Wasser (1)
- 100 g Zucker
- 1 Tas. ;Wasser (2)
- 2 Gewürznelken
- 1 Tl. Ingwer; gerieben o. gemahlen
- 1/2 Tl. Zimt; gemahlen
- 600 ml ;Wasser (3)

### Zubereitung

Zu den ältesten Getränken zählen die aus Honig, Hopfen und Wasser hergestellten "Medki". Der heiße "Sbiten" wurde viel und überall in Russland wie Tee getrunken, bevor der echte Tee aus China eingeführt wurde, den sich die breiten Bevölkerungsschichten ohnehin erst lange Zeit später, im 19. Jahrhundert, leisten konnten. Sbiten wird heiß getrunken und eignet sich für die kalte Jahreszeit. Sein Name kommt von dem Verb "sbit" (schlagen, zusammenrühren).

Den Honig und den Zucker getrennt in Wasser (1) bzw. (2) aufkochen, zusammengießen und bei schwacher Hitze köcheln. Ständig den Schaum abschöpfen.

Die Gewürznelken mit dem Ingwer und dem Zimt in einen Topf geben.

Wasser (3) beifügen, zudecken und 15 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. Durchsiehen und in das Zucker-Honig-Wasser geben.

Heiß servieren.

Bemerkung: Sbiten kann wieder aufgewärmt werden, darf aber nicht mehr kochen.

Varianten Als Gewürze eignen sich auch Kardamom, Lorbeer, Minze und Muskat.

---

## Desserts, Nachspeisen

# Schnelles Buttermilch-Grapefruit-Eis

---

### Zutaten

- 500 ml Buttermilch
- 100 g Sahne
- 1 Grapefruit rosé; Saft davon
- 3 Scheibe Gelatine
- 2 El. Honig
- 1 El. Grenadinesirup

### Zubereitung

Die Gelatine nach Packungsanweisung für das Mischen in kalte Flüssigkeiten vorbereiten.

Die Buttermilch mit der aufgelösten Gelatine vermischen, den Fruchtsaft, den Honig und den Grenadinesirup untermischen. Die Sahne halbsteif schlagen und darunterheben.

Alles in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

---

## Getränke

# Seelentröster

---

## Zutaten

### Zutaten

- 1/2 l Milch
- 4 El. Honig; à 20 g
- 2 cl Weinbrand
- 2 cl Rum

## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Topf erhitzen, aber **n i c h t** kochen lassen! Ständig rühren, damit der Honig auflöst. Ein Grogglas mit heißem Wasser ausspülen, Seelentröster reingießen und sofort trinken.

Prost!

---

## Desserts, Nachspeisen

# Tannenhonigparfait mit Früchten

---

## Zutaten

- 2 große Eier
- 100 g Tannenhonig
- 250 g Sahne
- 2 cl Kirschwasser
- 2 Kiwis
- 1 Orange
- Puderzucker

## Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb im warmen Wasserbad aufschlagen, Honig dazugeben und sehr schaumig schlagen, abkühlen lassen.

Die Eigelbmasse unter das Eiweiß rühren, vier Fünftel der Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben, das Kirschwasser dazugeben in Eisförmchen füllen und mindestens vier Stunden gefrieren.

Die Kiwis schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Orangen filieren. Das gefrorene Parfait auf Desserttellern mit dem Obst anrichten.

Restliche Sahne steif schlagen und das Dessert mit Sahnetupfen verzieren.

Mit Puderzucker bestäuben.

---

## Getränke

# Tannenspitzenschnaps (Vogelsberg)

---

## Zutaten

- Junge Tannenspitzen
- 4 El. Honig

- 3/4 l Korn, 40 Vol.-%

### **Zubereitung**

Eine Literflasche zu einem Drittel mit gewaschenen Tannenspitzen füllen. Den Honig zugeben und den Korn dazugießen. Drei Monate ziehen lassen. Soll auch gut gegen Heiserkeit und Erkältung sein, sagt der Volksmund.

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Willisauer Ringli**

---

### **Zutaten**

- 300 g Honig
- 200 ml ;Wasser (1)
- 50 g Orangeat
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 500 g Vollkornmehl
- 4 El. ;Wasser, kalt (2)

### **Zubereitung**

Honig mit Wasser (1) in ca. 10 Minuten etwas einkochen. Topf vom Herd nehmen, mit einem nassen Tuch abdecken und abkühlen lassen.

Orangeat sehr klein schneiden, mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Vollkornmehl und dem Honigsirup zu einem glatten Teig kneten.

Zugedeckt 12 Stunden ruhen lassen.

Dann den Teig in gleichgroße Stücke teilen, jedes Stück zu einem Ring formen. Backblech einfetten (\*), Ringe draufsetzen, mit einem Küchentuch bedeckt nochmals 12 Stunden ruhen lassen.

Dann die Ringe mit Wasser (2) beträufeln, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Ringe vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

(\*) Tipp: lieber Backpapier verwenden, man kann dann die Ringe doch besser vom Blech nehmen!

---

*Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Zimtkipferl**

---

### **Zutaten**

- 100 g Buchweizen; fein gemahlen
- 100 g Weizen; fein gemahlen
- 100 g Haselnüsse; fein gemahlen
- 3 Tl. Zimt
- 125 g Margarine; kalt
- 100 g Honig

Zum bestreichen/garnieren

- Honig
- Sesam
- Pistazien
- Sonnenblumenkerne

- Pinienkerne

### **Zubereitung**

Weizen und Haselnüsse mit dem Zimt mischen. Die in Stücke geschnittene kalte Margarine zugeben und alles mit den Händen zerbröseln (daher ist es wichtig, dass die Margarine wirklich kalt ist).

Dann Honig zugeben und gut durchkneten. Eine Stunde kühl stellen.

Teig zu Rollen formen, in 1.5 cm dicke Scheiben schneiden und Hörnchen formen. Mit etwas Honig bestreichen, in Sesam, Pistazien, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne drücken, die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 190 °C ca. 10 Minuten backen.

Beachten: die Kipferl sollen zuerst erkalten und fest werden, bevor man sie vom Papier nimmt.

---

### *Kuchen, Gebäck, Pralinen*

## **Zimtrolle**

---

### **Zutaten**

- 500 g Weizen; oder Dinkel, fein
- - gemahlen
- 1/4 l Milch; lauwarm
- 40 g Hefe
- 80 g Honig
- 80 g Butter
- 1 Eigelb
- 1 Spur Meersalz
- 2 1/2 Tl. Zimt; gemahlen

### **Zubereitung**

Hefe mit etwas Mehl und etwas Milch anrühren und 10 Minuten stehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, Hefe und sonstige Zutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten (mindestens 10 Minuten). Zu einer Kugel geformt zugedeckt in der Wärme stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.

Danach den Teig nochmals kurz durchkneten, in ca. 12 Teile schneiden und zu runden, dann länglichen Brötchen wirken. Auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Milch bestreichen, mit Zimt überpulvern und backen - bei 200 °C ca. 20 Minuten.

---