

Herbstrezepte mit Honig

Mal herzhaft-kräftig, mal süßlich-mild – mit unseren kreativen Herbstideen für die vielseitige Honigküche ernten Sie mehr als nur ein Kompliment. Das Bienenjahr ist wegen Nahrungsknappheit zwar nun zu Ende, doch können vereinzelt noch Heide-, Wald- und Tannenhonige geerntet werden. Jeder eine ausdrucksstarke, aromatische Zutat für viele herbstliche Genüsse.



Vorspeise

Honigbirnen mit Frischkäsecreme

Zutaten für 6 Honigbirnen

1/8 l Wasser, 1/8 l Weißwein, 1 TL Zitronensaft, 1/4 Stange Zimt, 1 kleines Stückchen Ingwer (oder 1 Msp. Ingwerpulver), 3 Nelken, 2 EL Honig, 3 große, noch feste Birnen.

Zutaten für die Frischkäsecreme: 200 g Frischkäse, 1 TL geriebener Meerrettich, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 TL Rum.

Zubereitung

Wasser, Wein, Zitronensaft und die Gewürze aufkochen, den Honig dazugeben. Die Birnen der Länge nach halbieren, das Kernhaus großzügig herausschneiden. Die Birnen (in zwei Portionen nach einander) in der Flüssigkeit halb weich kochen und einige Stunden



im Saft ziehen lassen. Den Frischkäse mit den Zutaten gut verrühren und kaltstellen. Die Birnen einzeln auf flachen Schälchen anrichten, die Flüssigkeit auf die Schälchen verteilen. Die Creme in die Höhlung der Birnen füllen, hübsch sieht es aus, wenn dazu eine Tortenspritze mit Sterntülle verwendet wird.

Hauptspeise

Italienische Leberpfanne

Zutaten

3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 grüne Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Öl, 3 EL Mehl, 1/8 l Rotwein, 1/8 l Brühe, 1 TL Rosmarinadeln, 1 EL Tomatenmark, etwas Salz, 1 – 1 1/2 TL Honig, 100 g durchwachsener Speck, 300 g Kalbsleber.

Zubereitung

Tomaten brühen, schälen und würfeln. Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauchzehe in Scheibchen schneiden, in 1 EL Öl leicht anbraten. 1 EL Mehl über das Gemüse stauben und kurz mitrösten, mit Wein und Brühe aufgießen, die Tomaten zugeben, den Rosmarin zerdrücken und unterrühren, leicht köcheln lassen, bis die Paprika grade knackig sind. Das Tomatenmark einrühren, mit Salz und Honig abschmecken.



Speck würfeln und in 1 EL Öl ausbraten. Leber in Streifen schneiden, im übrigen Mehl wenden und im restlichen Öl kurz braten, leicht salzen, den ausgebratenen Speck daruntertermischen, das Gemüse darüber geben oder beides getrennt servieren.

Salat / Beilage

Apfel pikant

Zutaten

1 Zwiebel, 1 EL Butter, 400 g Äpfel, 3 – 4 EL Wasser oder Apfelsaft oder Weißwein, 1 TL Thymianblättchen, 1 ½ - 2 EL Honig.

Zubereitung

Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in der Butter glasig dünsten. Äpfel schälen, Kernhaus herausschneiden, in Stückchen schneiden. Äpfel zu den Zwiebeln geben, den Thymian darunter mischen, mit der Flüssigkeit anfeuchten, zugedeckt dünsten, bis die Äpfel fast weich sind. Zuletzt mit dem Honig abschmecken.



Getränk

Joghurt-Milch-Honigshake

Zutaten für 4 große Gläser

½ l Joghurt, 1/2 l Milch, 3 - 4 EL Honig, 2 Bananen.

Zubereitung

Joghurt, Milch und Honig in einen Mixbecher geben. Bananen in Stückchen schneiden, dazugeben, alles im Mixbecher pürieren.

Tipp: Der Joghurt-Milch-Honigshake lässt sich auch mit anderem Obst zubereiten, z.B. mit Erdbeeren, Äpfeln, Birnen oder Heidelbeeren.



Nachtisch

Süßer Pfannkuchen

Zutaten für den Teig

150 g Mehl, ¼ l Milch, 2 Eier, 1 Pr. Salz, Fett zum Backen. **Zutaten**

für die Füllung: 100 g Mandeln, 2 EL Rosinen, 4 EL Zitronat oder Orangeat (oder beides gemischt), 100 g Honig, 3 EL Wasser.

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Pfannkuchenteig bereiten, im heißen Fett 8 Pfannkuchen backen. Die Mandeln brühen, schälen und hacken, ebenso Zitronat und Orangeat hacken. Den Honig erwärmen, alle Zutaten für die Füllung gut vermischen. Die Pfann-



kuchen mit Füllung bestreichen und aufrollen.

Tipp: Die Pfannkuchen schmecken besonders gut, wenn die Flüssigkeit für die Füllung zur Hälfte durch Rum ersetzt wird. Zur Abwechslung kann die Füllung aber auch einmal mit etwas Zimt, Ingwer oder Lebkuchengewürz abgeändert werden.



DEUTSCHER
IMKERBUND E.V.

Deutscher Imkerbund e.V.

Villiper Hauptstr. 3, 53343 Wachtberg

Tel.: 0228/9 32 92-0, Fax: 0228/32 10 09

deutscherimkerbund@t-online.de, www.deutscherimkerbund.de

Tipp:

Bei heißen Speisen den Honig möglichst erst zum Ende der Kochzeit zufügen, um die hitzeempfindlichen Enzyme zu erhalten.