



Kochen mit Honig

-Kleine Köche an die Arbeit!-

An vielen Schulen gibt es heute „Imker-AGs“, Arbeitsgemeinschaften, die Bienenhaltung als Wahlfach anbieten. Die erste Honigernte ist für die zukünftigen Imkerinnen und Imker sicher ein ganz großes Ereignis.

Der erste selbstgeschleuderte Honig bietet aber auch die Gelegenheit, ein Kapitel über gesundes Essen aufzuschlagen. Honig, Milch, Milchprodukte, Gemüse und Obst sind wertvolle Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Die nachfolgenden Rezepte sollen zeigen und erlebbar machen, dass unser guter und gesunder Honig mehr ist als nur ein süßer Brotaufstrich und sich auf vielfältige Weise in den täglichen Speiseplan einbauen lässt.

Das ist wichtig für eine Kinderküche:

- Die Zutaten für die vorgeschlagenen Speisen sind im Preis günstig, damit sie sich jeder leisten kann.
- Die Rezepte erfordern keine allzu großen Kochkünste, so dass auch Kinder, Anfänger ein gutes Ergebnis schaffen sollten.
- Man muss bei der Zubereitung nicht stundenlang hinter dem Herd stehen.
- Man braucht nicht allzu viele Kochtöpfe, damit das Kochvergnügen in jeder Schule nachvollziehbar ist und später auch selbständig ausgeführt werden kann.
- Da Honig hitzeempfindlich ist, wurde darauf geachtet, dass der Honig nach Möglichkeit nicht erwärmt wird bzw. erst am Ende des Kochvorgangs zugegeben wird.

Die vorgestellten Rezepte sind für 4 Personen berechnet, Ausnahmen sind angegeben. Damit kann ein Kind daheim nach dem Rezeptblatt für sich und drei Freunde oder die Familie ein Gericht zubereiten; wenn eine ganze Schulklasse verköstigt werden soll, müssen die Mengen entsprechend vervielfältigt werden (und gleichzeitig ergibt sich da eine Rechenaufgabe für den Mathe-Unterricht). In letzterem Fall bitte an größere Töpfe denken! Bei einigen Rezepten muss nur geschnippelt und gerührt werden, sie sind deshalb besonders für kleinere Kinder geeignet, größere Kinder dürfen sich auch, unter Anleitung, an den Kochherd stellen.

Für alle Rezepte gilt:

- Erst Hände waschen, dann das Gemüse, das Obst waschen und putzen
- Vorsicht im Umgang mit scharfen Messern!
- Kinder sind noch keine erfahrenen Köche, deshalb sind für alle Rezepte auch die Arbeitsgeräte angegeben.

Anschrift

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau – Fachzentrum Bienen • An der Steige 15 • 97209 Veitshöchheim
Telefon (0931) 9801 - 352 • e-mail: poststelle@lwg.bayern.de
Internet: <http://www.lwg.bayern.de>

1. Honig zum Frühstück

Honigbutter

Zutaten:



100 Gramm zimmerwarme Butter, 60 Gramm flüssiger oder weicher Honig, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, ein Teelöffel zum Messen, eine kleine Rührschüssel, ein kleiner Kochlöffel, Küchenmesser, Zitronenpresse, flache Dose.

Zubereitung:

Butter mit Honig und Zitronensaft verrühren. Die Honigbutter in die Dose füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Das Grundrezept für die Honigbutter lässt sich auf vielerlei Art abändern:

2 Esslöffel feingehackte Rosinen zugeben.

2 Esslöffel gehackte, geröstete Mandeln oder Haselnüsse darunter rühren.

Etwas Zimt, Kakao oder Ingwer unterrühren (dann aber auf den Zitronensaft verzichten).

Die einfachste Variante für verschiedene Sorten Honigbutter: im Geschmack unterschiedliche Honigsorten verwenden, zum Beispiel Rapshonig, Löwenzahnhonig, Lindenhonig, Waldhonig.

Tomatenquark



Zutaten:

1 Zwiebel, 250 Gramm Quark (mittlere Fettstufe), 2 bis 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Honig, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise getrockneter Thymian, 1 Messerspitze Knoblauchpulver, 2 Tomaten.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, einen Esslöffel und einen Teelöffel zum Abmessen, ein kleines Küchenmesser und ein Schneidbrett, eine kleine Rührschüssel und einen Kochlöffel zum Rühren.

Zubereitung:

Zwiebel sehr fein hacken. Quark, Tomatenmark und Zitrone verrühren, mit Honig, Salz, Pfeffer, zerriebenem Thymian und etwas Knoblauchpulver abschmecken. Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch würfeln und zum Schluss unter den Quark heben. Den Tomatenquark vor dem Servieren eine Stunde durchziehen lassen.

Tipp:

gehackten Schnittlauch über den Tomatenquark streuen.

2. Getränke mit Honig

Honigmilch



Zutaten:

Pro Person 1 Glas Milch (kalt oder warm), 1 – 2 Teelöffel Honig.

Arbeitsgeräte:

Trinkglas und Teelöffel, wer größere Mengen Honigmilch anrührt, verwendet einen Krug und einen Quirl.

Zubereitung:

Milch kalt oder warm mit dem Honig verrühren.

Tipp:

Honigmilch kann je nach Honigsorte bis von mild bis kräftig bis ganz unterschiedlich schmecken. Aber auch Gewürzzutaten wie Zimt, Vanille oder Ingwer (kleine Mengen als Pulver dazu geben) dürfen ausprobiert werden.

Buttermilch mit Früchten



Zutaten für 2 – 3 Gläser:

½ Liter Buttermilch, 3 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Zitronensaft, 150 – 200 Gramm frisches Obst, z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Bananen, Kiwi, Himbeeren. Bei mildaromatischen Früchten wie Bananen kann etwas Vanillemark oder Zimt dazugegeben werden.

Arbeitsgeräte:

Esslöffel, Mixer, Gläser.

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, in Gläser füllen.

Zitronenlimonade



Zutaten für 1 Glas Limonade:

1 Glas kaltes Wasser, eine halbe Zitrone, 1 – 2 Teelöffel aromatischer Honig.

Arbeitsgeräte:

Großes Wasserglas, Löffel, Zitronenpresse, bei größeren Mengen einen Krug und einen Quirl verwenden.

Zubereitung:

In einem großen Glas Wasser, je nach Geschmack, ein bis zwei Löffel Honig auflösen, den Saft einer halben Zitrone hineinpressen, umrühren – fertig.

Andere Möglichkeit:

Honig und Zitronensaft mit wenig Wasser verrühren, dann mit prickelndem Mineralwasser auffüllen.

3. Besondere Suppen mit Honig

Indische Bananensuppe



Zutaten:

1 Zwiebel, 1 säuerlicher Apfel, 1 Esslöffel Butter, 1 Liter Fleischbrühe, 2 gehäufte Esslöffel Mehl, 2 Bananen, 3 Teelöffel Curry, 2 Esslöffel Honig, 1 Messerspitze Ingwer, 1 bis 2 Prisen Salz, etwas Pfeffer, 4 Esslöffel saure Sahne.

Arbeitsgeräte:

ein kleines Küchenmesser und ein Schneidbrett, zum Abmessen einen Esslöffel und einen Messbecher, eine Gabel, einen Suppentopf für 1 bis 1 ½ Liter Inhalt, . Tasse, Kochlöffel

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Apfel schälen und klein würfeln, beides in der Butter leicht andünsten. Die Brühe zugießen. Mehl mit wenig Wasser in einer Tasse glattrühren und unter die Brühe rühren, kurz durchkochen. 1 ½ Bananen mit der Gabel fein zerdrücken, zur Suppe geben, mit Curry würzen, mit Honig, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Banane in Stückchen schneiden und zur Suppe geben; vor dem Servieren die saure Sahne unterrühren.

Tipp:

Die Suppe darf etwas süß und leicht scharf schmecken.

Ungarische Krautsuppe



Zutaten:

250 Gramm Zwiebeln, 1 bis 2 Esslöffel Fett, 400 Gramm Paprikaschoten (möglichst rot und grün), 1 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe, 1 Gläschen (0,2 l) Apfelsaft, 300 Gramm Sauerkraut, 1 mittelgroße Kartoffel, 1 Becher (200 Gramm) saure Sahne, 1 Esslöffel Honig, etwas Salz und Pfeffer.

Arbeitsgeräte:

Küchenwaage, kleines Küchenmesser und Schneidbrett, zum Abmessen einen Esslöffel, eine Gabel, Suppentopf für 1 bis 1 ½ Liter Inhalt, Reibe, Kochlöffel.

Zubereitung:

Zwiebeln grob hacken und im Fett glasig dünsten, dabei das Rühren nicht vergessen. Paprika in kurze Streifen schneiden und kurz mitbraten, Brühe und Apfelsaft zugießen. Sauerkraut auflockern und zur Suppe geben, alles zusammen 20 bis 30 Minuten leise köcheln lassen, das Gemüse soll nicht zu weich werden. Die Kartoffel reiben, zur Suppe geben und noch einmal durchkochen, die saure Sahne unterrühren, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Zu jedem Teller ein oder zwei kleine Räucherwürstchen geben (z.B: pro Person etwa 100 Gramm Cabanossi), das macht aus der Suppe eine kleine Hauptmahlzeit.

4. Ein gutes Mittagessen, mit Honig

Lebergeschnetzeltes mit Gemüse



Zutaten:

500 Gramm Leber, 500 Gramm Lauch, 1 rote Paprikaschote, 1 bis 2 Äpfel, 1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel Sojasoße, 2 Esslöffel Apfelsaft, 1 Esslöffel Honig, etwas Pfeffer, 2 Esslöffel Öl.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, ein kleines Küchenmesser und ein Schneidbrett, zum Abmessen einen Esslöffel, eine Pfanne und einen Kochlöffel.

Zubereitung:

Leber in größere Streifen schneiden. Lauch in dünne Scheiben, Paprikaschote in Streifen, die Äpfel im Stückchen schneiden, die Knoblauchzehe zerdrücken. Sojasoße mit Apfelsaft und Honig gut verrühren. 1 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse mit Knoblauch unter Rühren kurz anbraten, so daß es noch knackig bleibt, den Apfel zuletzt zugeben, alles aus der Pfanne nehmen und warm halten. Das übrige Öl in die Pfanne geben und die Leber kurz braten, dass sie gerade gar ist, das Gemüse dazu geben, etwas pfeffern, die Flüssigkeit darunter mischen und alles noch einmal ganz kurz erhitzen.

Tipp:

Das Lebergeschnetzelte schmeckt etwas exotisch, deshalb sollte es am besten mit Reis serviert werden. Wer es eilig hat, kann aber auch knuspriges Weißbrot dazu essen.

Chicken Wings



Zutaten für 12 Hähnchenflügel:

5 Esslöffel Honig, 5 Esslöffel Tomatenketchup, 3 Esslöffel Sojasoße, ½ Teelöffel Ingwer, ½ Teelöffel getrockneter Thymian, 1 Esslöffel Öl, 12 Hähnchenflügel.

Arbeitsgeräte:

einen Esslöffel und einen Teelöffel zum Abmessen, eine mittelgroße Schüssel zum Einlegen der Hühnerflügel; wer keinen Grill hat, brät die Hühnerflügel in einer Pfanne.

Zubereitung:

Honig, Tomatenketchup und Sojasoße zu einer Soße verrühren, Ingwer und Thymian dazugeben. Die Flügel mit einem Teil der Marinade bestreichen und zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Flügel auf den mit Öl bestrichenen Grillrost der Backröhre legen und bei 200° C (Gas Stufe 3) etwa 20 bis 30 Minuten grillen, Fettpfanne mit etwas Wasser unter den Rost schieben. Die Flügel nach der halben Zeit noch einmal mit Marinade bestreichen. Restliche Marinade zu den gegrillten Hähnchenflügeln reichen.

Feurige Grillsoße



Zutaten:

1 Zwiebel, 1 – 2 zerdrückte Zehen Knoblauch, 1 Esslöffel Olivenöl,
2 Esslöffel Essig, 125 ml Tomatenpüree (Fertigprodukt), 1 – 2 Esslöffel Worcestersoße,
1 Esslöffel Sojasoße, 1 Teelöffel mittelscharfer Senf, 2 Esslöffel Honig.

Arbeitsgeräte:

kleines Küchenmesser und Schneidbrett, Messbecher, Topf oder Becher für etwa ½
Liter

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Knoblauch mit einem Messerrücken zerdrücken. Alle Zutaten
gründlich miteinander verrühren, etwas durchziehen lassen.

5. Zum Nachtisch

Früchtequark



Zutaten:

500 Gramm Quark, ½ Tasse Milch oder Joghurt, 3 Esslöffel Honig, 300 Gramm Obst (z.B. Äpfel, Bananen, Pfirsiche, Erdbeeren, Heidelbeeren).

Zubereitung:

Quark mit Milch / Joghurt und Honig gut verrühren. Obst in Stückchen schneiden und unter den Quark mischen.

Tipp:

Der Quark wird noch ein bisschen reichhaltiger, wenn ein paar gehackte Nüsse oder Cornflakes darüber gestreut werden.

Westfälische Kirschenspeise



Zutaten:

500 Gramm Quark, 4 Esslöffel Honig, 2 Esslöffel Joghurt oder Milch, 1 Glas eingekochte Kirschen (Süß- oder Sauerkirschen), 150 Gramm Pumpernickel (etwa 3 Scheiben), 100 Gramm Halbbitter bis Schokolade, 3 Esslöffel Kirschsafft.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, einen Esslöffel zum Abmessen, ein Küchenmesser und einen Teller zum Arbeiten. Eine kleine Schüssel für Pumpernickel, Schokolade und Kirschsafft, und eine große Schüssel für die Kirschenspeise.

Zubereitung:

Quark mit Honig und Joghurt / Milch geschmeidig rühren. Die Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. Den Pumpernickel zerbröckeln, mit Kirschsafft tränken, die Schokolade hacken oder grob raspeln und mit dem getränkten Pumpernickel vermischen. In eine Schüssel oder kleine Portionsschälchen schichtweise Quark, Kirschen und die Pumpernickel-Schokolade-Mischung einfüllen.

Tipp:

Das Rezept für die Westfälische Kirschenspeise ergibt einen guten Nachtisch für fünf bis sechs Personen.

An einem heißen Sommertag läßt sich die Kirschenspeise aber auch als ein erfrischendes und sättigendes Hauptgericht für drei bis vier Personen servieren.

Bratäpfel



Zutaten:

4 mittelgroße säuerliche Äpfel, 3 Esslöffel Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln), 3 Esslöffel Rosinen, 1 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel Honig, 1- 2 Esslöffel Butter.

Arbeitsgeräte:

Kartoffelschäler, Küchenmesser und Schneidbrett, Esslöffel zum Abmessen und Mischen, kleine Schüssel, feuerfeste Form für 4 Äpfel, vier kleine Stückchen Alufolie.

Zubereitung:

Bei den Äpfeln mit einem Kartoffelschäler oder Küchenmesser das Kernhaus ausstechen (die Äpfel aber nicht durchstechen). Nüsse und Rosinen hacken und mit Zitronensaft und Honig mischen; die Äpfel mit dieser Mischung füllen. Die Füllung oben leicht mit Butter bestreichen, damit sie beim Backen nicht so sehr austrocknet, oder mit einem Stückchen Alufolie abdecken. Die Backform leicht einfetten, die Äpfel hineinsetzen und bei mäßiger Hitze etwa 45 Minuten in der Röhre braten.

Tipp:

Anstelle der Rosinen können auch eingeweichte Trockenaprikosen oder Dörrzwetschgen verwendet werden.

Und noch ein Tipp:

Wer die Möglichkeit hat, sollte die Füllung mit verschiedenen Honigsorten versuchen. Ein kräftiger Vielblütenhonig aus dem Sommer oder ein intensiv schmeckender Löwenzahn- oder Lindenhonig gibt dem Bratapfel einen besonderen Geschmack. Wer es dagegen lieber "mild und lieblich" hätte, wählt den angenehm zart-süßen Rapshonig.

6. Auch der Salat schmeckt mit Honig gut

Bunter Sauerkrautsalat



Zutaten:

500 Gramm Sauerkraut, 3 süßsaure Gurken, 1 Zwiebel, 1 kleine rote Paprikaschote, 200 Gramm Emmentaler, 1 Esslöffel Honig, 3 Esslöffel Sahne, 1 Apfel.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, ein Schneidbrett und ein Küchenmesser, einen Esslöffel zum Abmessen, eine Schüssel für den Salat.

Zubereitung:

Sauerkraut mit einer Gabel auflockern, eventuell etwas schneiden, und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein schneiden, Paprika und Gurken klein würfeln, alles zum Sauerkraut geben. Honig in der Sahne verrühren und gut mit dem Salat vermischen. Den Salat eine Stunde ziehen lassen, dann auch den Apfel würfeln und zugeben, noch einmal durchmischen.

Tipp:

Wenn das Sauerkraut sehr trocken ist, einige Löffel Wasser oder Apfelsaft dazugeben. Zu dem bunten Sauerkrautsalat schmeckt besonders gut ein herzhaftes dunkles Brot oder auch knuspriges Weißbrot oder Brezen.

Roher Karottensalat



Zutaten:

400 Gramm Karotten, 1 ½ bis 2 Esslöffel flüssiger Honig, 3 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Rosinen, 50 Gramm Mandelstifte.

Arbeitsgeräte:

Küchenmesser, Rohkostreibe oder -raffel, Esslöffel zum Abmessen und Mischen, Schüssel.

Zubereitung:

Karotten reiben oder raffeln. Honig mit Zitronensaft verrühren und unter die Karotten mischen, ebenso das Öl, die Rosinen dazugeben; den Salat etwas ziehen lassen. Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten und hacken. Den Salat noch einmal durchmischen, die Mandelstifte dazugeben.

Italienischer Gemüsesalat



Zutaten:

1 Blumenkohl, 100 Gramm Champignons, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 Teelöffel Salz, 5 Esslöffel Weinessig, 1 Esslöffel Honig, 1 Messerspitze Pfeffer, 4 Esslöffel Olivenöl, 100 Gramm Oliven (ohne Kern), 2 süßsaure Gurken, 1 Esslöffel Kapern.

Arbeitsgeräte:

Küchenwaage, kleines Küchenmesser und Schneidbrett, Teelöffel und Esslöffel zum Abmessen und Mischen, Topf mit etwa 1,5 bis 2 Liter Inhalt, Messbecher, kleine Schüssel für die Soße, große Schüssel für den Salat.

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen aufteilen, Champignons in Scheiben schneiden, Paprika würfeln. Blumenkohl in Salzwasser nur kurz kochen (etwa 5 -6 Minuten), er soll noch etwas knackig bleiben. In den letzten 2 Minuten die Champignons zugeben, zum Schluss die Paprikawürfel. Die Kochflüssigkeit abgießen, 1/8 Literdavon auffangen und mit Essig, Honig, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz kräftig abschmecken, das Öl zugießen. Oliven blättrig oder in Stücke, Gurken in Scheiben schneiden, mit den Kapern und den übrigen Gemüsezutaten in einer Schüssel mischen, die Soße über den Salat gießen. Vor dem Auftragen eine Stunde stehen lassen, dabei gelegentlich leicht durchmischen.

Tipp:

Der Salat schmeckt gut zu Bauernbrot oder einem Baguette mit Butter, auch mit rohem oder gekochtem Schinken oder gekochten Eiern.

7. Honigplätzchen

Englische Haferflockenplätzchen



Zutaten:

2 Esslöffel Mandeln, 100 Gramm Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, ½ Teelöffel Ingwerpulver, ½ Teelöffel Zimt, 2 Messerspitzen Nelkenpulver, 100 Gramm Haferflocken, 100 Gramm Zucker, 2 Prisen Salz, 200 Gramm Honig, 2 Eier, 60 Gramm kalte Butter oder Margarine.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, ein Schneidbrett und ein Küchenmesser, einen Teelöffel zum Abmessen, ein kleines Töpfchen zum Brühen der Mandeln und zum Erwärmen des Honigs, ein Mehlsieb, einen Kochlöffel, eine Schüssel für den Teig, Backpapier für das Backblech.

Zubereitung:

Mandeln in kochendem Wasser brühen, schälen und hacken. Mehl mit Backpulver und den Gewürzen in die Schüssel sieben, mit Haferflocken, Zucker und Salz gut vermischen. Honig im Töpfchen erwärmen und wieder etwas abkühlen lassen, die Eier darunter rühren. Fett in grobe Flocken schneiden und rasch unter die Mehlmischung bröseln. Die Honig-Ei bis Mischung darunter rühren, so dass ein weicher Teig entsteht. Jeweils 1 Esslöffel Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, dabei immer einen Abstand von etwa 5 Zentimeter einhalten, da der Teig etwas läuft. Plätzchen mit gehackten Mandeln bestreuen. Bei mittlerer Temperatur (Elektro 180°C, Gas Stufe 2 ½) knapp 15 Minuten backen, die Plätzchen sollen sich etwas fest anfühlen und schwach bräunen.

Tipp:

Die Plätzchen sind schnell gebacken, sie schmecken besonders gut zum Tee.

Rosinen bis Gewürz bis Plätzchen



Zutaten:

75 Gramm Rosinen, 2 Esslöffel, Wasser oder Apfelsaft, 125 Gramm Butter oder Margarine, 125 Gramm Zucker, 175 Gramm flüssiger Honig, 275 Gramm Mehl, ½ Päckchen Backpulver, 1 Teelöffel Ingwerpulver, je ½ Teelöffel Nelken, Zimt, Piment und Muskatnuss, 1 Esslöffel Kakao.

Arbeitsgeräte:

Eine Küchenwaage zum Abwiegen, ein Schneidbrett und ein Küchenmesser, einen Esslöffel zum Abmessen, eine kleine Schüssel und eine Rührschüssel, ein Mehlsieb, ein Backbrett und ein Nudelholz, Backpapier für das Backblech.

Zubereitung:

Rosinen hacken, mit Wasser oder Apfelsaft befeuchten und 1 Stunde stehen lassen. Fett mit Zucker schaumig rühren, Honig zugeben. Mehl mit dem Backpulver, den Gewürzen und dem Kakao über die Fettmasse sieben und sorgfältig verkneten. Den Teig zugedeckt über Nacht kaltstellen. Backbrett leicht mit Mehl bestreuen, den Teig etwa 2 bis 3 Millimeter dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei mittlerer Hitze (Elektro 180°C, Gas Stufe 2 ½) etwa 10 bis 12 Minuten backen, bis sie ganz leicht Farbe angenommen haben.