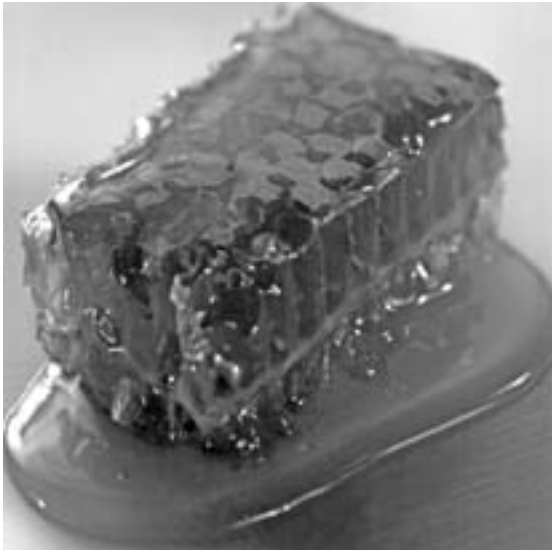


REZEPTE DER WOCHE

Herzhafte Gerichte mit Honigsüße

Genießen Sie diese ganz besondere Note

Honig ist ein echter Tausendsassa: Mit dem leckeren Bienenerzeugnis lassen sich nicht nur das Frühstücksbrötchen streichen und Backwaren oder Desserts süßen, sondern Sie können auch Herzhaftes damit zubereiten: Bestreichen Sie zum Beispiel Braten und Geflügel mit Honig, ergibt sich im Ofen eine



In den Waben haben die Bienen den Honig gut verwahrt.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

leckere Kruste. Bratensaucen lassen sich mit Honig verfeinern, und Fleischmarinaden bekommen feinere Würze. Auch Salatsaucen können Sie mit Honig abschmecken. Dips aus Jogurt oder Quark und Majonäse bekommen einen fruchtigen Geschmack. Räucherlachs mit Honig-Senfsoße ist zum Klassiker geworden. Fisch und Garnelen harmonieren ebenfalls mit Honigwürze. Man kann sie gebraten und noch heiß mit Honig bepinseln. Die Honigsüße passt sehr gut zu Möhren, Erbsen, Sauerkraut und Steckerrüben. Auch marinierte Gemüse wie Zwiebeln und Paprika sowie Pilze gewinnen durch das Aroma.

Jägerkohl

Zutaten (für 4 Personen): 750 g Weißkohl, 30 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, Salz, 1 EL Honig, 1 EL Essig.

Zubereitung: Gewürfelten Speck im Topf auslassen, geschnittenen Kohl und gewürfelte Zwiebel zugeben, anschmoren. Nelke, Lorbeer, Essig und Honig zugeben. Etwas Wasser angießen, sanft 90 min garen. Mit Honig abschmecken. Als Beilage zu Fleisch reichen.

Pilzgulasch

Zutaten (für 2 – 3 Personen): 750 g Mischpilze, 5 große geschälte Kartoffeln, 5 große gewürfelte Zwiebeln, Paprikapulver, Salz, 1 TL Essig, 1 – 2 TL Honig, gehackte Petersilie, Sonnenblumenöl.

Zubereitung: Zwiebeln in Öl hell bräunen. Zuerst fein gewürfelte Kartoffeln, dann Pilze zugeben, mit Paprika, Salz, Essig und Honig würzen. Sanft garen, mit Honig würzen. Mit Petersilie bestreuen.

Tomatenschnitten

Zutaten (für 2 Personen): 8 feste Tomaten, Salz, 1 Zitrone, Honig, Mehl, 1 Ei, Paniermehl, Butterschmalz.

Zubereitung: Tomaten in dicke Scheiben schneiden, salzen, in mit Honig verrührtem Zitronensaft wenden. Mit Mehl, verschlagenem Ei und Paniermehl panieren. Im Butterschmalz knusprig ausbacken.

Knackiger Honigbraten

Zutaten (für 4 Personen): 1,25 kg Schinkenbraten mit Schwarte, 350 g Möhren, 150 g Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Stück Kohlrabi, 4 Schalotten, Salz, Pfeffer, Butterschmalz, 2 Lorbeerblätter, 4 Nelken, 0,5 TL Thymian, 500 ml Fleischbrühe, 5 EL Honig, 1,5 EL Senf, 125 ml Bier, 30 g kalte Butterflöckchen.

Zubereitung: Gemüse grob würfeln. Schwarte rauhenförmig einschneiden, salzen, pfeffern. Braten auf Fleischseite in Butterschmalz im Bräter anbraten, Gemüse zugeben, anrösten. Lorbeer, Nelken und Thymian zufügen, mit Gutteil der Brühe ablöschen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 120 min garen. Nach 60 min Schwarte mit Mix aus Honig, Senf und Bier einstreichen, öfter wiederholen. Bei Bedarf Brühe angießen. Braten herausnehmen, Fond pürieren, durch ein Sieb geben, mit Butter binden, würzen.

Chilenischer Maisauflauf

Zutaten (für 2 Personen): 2 Dosen Mais (abgetropft), 2 Zwiebeln, 2 Eier, 250 ml Milch, 2 EL Honig, Salz, Chilipulver, Butterschmalz.

Zubereitung: Mais im Mixer zerkleinern. Zwiebeln schälen, würfeln, in Butterschmalz dünsten, mit anderen Zutaten mischen, in gefetteter Auflaufform rund 60 min backen.