

September: Chicken Wings

Für 12 Hähnchenflügel: 5 EL Honig, 5 EL Tomatenketchup und 3 EL Sojasoße verrühren, ½ TL Ingwerpulver und ½ TL getrockneten Thymian dazugeben. Die 12 Hähnchenflügel mit einem Teil der Marinade bestreichen und zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die Flügel auf einen mit etwas Öl bestrichenen Grillrost der Backröhre legen und bei 200° C (Gas Stufe 3) etwa 20 - 30 Minuten grillen, dabei eine 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.

Oktober: Honigbirnen mit Frischkäsecreme als Vorspeise

Für 6 Honigbirnen: 1/8 l Wasser, 1/8 l Weißwein und 1 TL Zitronensaft mit ¼ Stange Zimt, 1 kleinen Stückchen Ingwer (oder 1 Msp. Ingwerpulver) und 3 Nelken aufkochen, 2 EL Honig dazugeben. 3 große, noch feste Birnen schälen und halbieren, Kernhaus großzügig ausschneiden, in zwei Portionen nach einander in der Flüssigkeit halb weich kochen und einige Stunden im Saft ziehen lassen.

Für die Frischkäsefüllung: 200 g Frischkäse, 1 TL geriebener Meerrettich, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 TL Rum gut verrühren und kaltstellen. Die Birnen mit etwas Saft einzeln auf flachen Schälchen anrichten. Die Creme mit einer Tortenspritze mit Sterntülle in die Birnen füllen.

November: Chili con carne

2 große Zwiebeln und 150 g Sellerie würfeln und in 3 EL Öl anbraten. 400 – 500 g, Rinderhackfleisch zerzupfen und mitbraten. Von 1 großen Dose geschälter Tomaten die Hälfte der Flüssigkeit angießen, Tomaten hacken und zugeben, ebenso 1 große Dose rote Bohnen. Mit etwa ½ TL Salz, 2 zerdrückten Knoblauchzehen und 1 – 2 EL (je nach Geschmack) Chilipulver, würzen, etwa 30 Minuten köcheln lassen, evtl. noch etwas Tomatensaft nachgießen. 1 kleine Dose Maiskörner zugeben, mit 1 – 1 ½ EL Honig abschmecken.



Dezember: Walnussbrötchen

250 g Walnusskerne und 300g Rosinen fein hacken. 650 g Mehl mit 3 TL Lebkuchengewürz auf ein Backbrett sieben, mit 250 g klein geschnittener kalter Butter, 2 Eiern und 175 g Honig verkneten, Nüsse und Rosinen gut darunter kneten. Den Teig über Nacht zugedeckt ruhen lassen. Etwa walnussgroße Kugeln formen und zu Brötchen platt drücken (Teig ist etwas bröselig). Bei mittlerer Hitze (Elektro 175 °C, Gas Stufe 2 ½) etwa 20 Minuten backen, bis sich die Unterseite hellbraun färbt. Für einige Tage mit einem Apfel in einer geschlossenen Dose aufbewahren.

Tipp: die Walnussbrötchen auf der Unterseite mit heller Kuvertüre bestreichen.



Abkürzungen: EL: Esslöffel, TL: Teelöffel,
Msp.: Messerspitze, Pr.: Prise

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau
Fachzentrum Bienen
An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
Text und Fotos: Dr. Friedgard Schaper
Telefon: 0931/9801-0, Telefax: 0931/9801-350
www.lwg.bayern.de, FZBienen@lwg.bayern.de

Mit bayerischem
Honig...

...durch das Jahr

In Bayern gibt es, je nach Region, viele gute Honigsorten.



- Blütenhonig:** aus vielen verschiedenen Blütenarten, ausgeglichen im Geschmack, gelb bis bräunlich, kandiert schnell
- Rapshonig:** fast weiß bis hellgelb, mild, sehr schnell und fein kandierend
- Obstblütenhonig:** gelblich bis hellbraun, mild aromatisch, schnell kandierend
- Löwenzahnhonig:** gelb, kräftig-aromatisch, schnell kandierend
- Lindenhonig:** hocharomatisch bis leicht bitter, gelbbraun, schnell kandierend
- Waldhonig:** von verschiedenen Laub- und Nadelbäumen, im Geschmack würzig und angenehm, mittelbraun, dunkelbraun bis fast schwarz, bleibt lange flüssig.

Honig ist ein ganz besonderes Lebensmittel: wohlschmeckend, reich an gut verdaulicher Energie, als Hausmittel bewährt. Honig ist in der Vollwerternährung ein geschätztes Süßungsmittel, denn er kann ohne jegliche Bearbeitung verzehrt werden. Honig bringt Genuss ins Essen, das ganze Jahr! Für bayerischen Honig tragen die Bienen Nektar aus den Blüten der heimischen Pflanzenwelt ein, daneben sammeln sie auch Honigtau, die süßen Ausscheidungen von Pflanzensäugern auf verschiedenen Nadel und Laubbäumen. Die süßen Rohstoffe werden eingedickt, in ihrer Zusammensetzung teilweise verändert und mit körpereigenen Stoffen angereichert, bis Honig daraus geworden ist.

Holen Sie sich Honig beim Imker und probieren Sie die nachfolgenden Rezepte aus!

Januar: Rotwein-Orangen-Punsch

Von 1 unbehandelten Orange das Gelbe der Schale mit einem feinen Reibeisen abreiben, Saft auspressen, Saft auf $\frac{1}{4}$ l ergänzen. Saft, Orangenschale, 1 Stange Zimt, 5 Nelken und knapp 1 EL Zitronensaft zum Kochen bringen und zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Orangensud mit $\frac{3}{4}$ l trockenem Rotwein erwärmen, mit Honig nach Geschmack (etwa 3 – 4 EL) süßen.

Februar: Roher Karottensalat

400 g Karotten reiben oder raffeln. $1\frac{1}{2}$ - 2 EL Honig mit 3 EL Zitronensaft verrühren und unter die Karotten mischen. 2 EL Rosinen und 1 EL Öl dazugeben, den Salat etwas ziehen lassen. Unterdessen 50 g Mandelstifte leicht anrösten, über den Salat streuen.

März: Matjesheringe mit Senf-Meerrettich-Soße

$\frac{1}{2}$ l Joghurt, 2 – 3 TL mittelscharfen Senf und 1 – 2 TL geriebenen Meerrettich verrühren, mit 2 TL Honig und 1 Pr. Salz würzig abschmecken. 2 süßsaure Gurken in Stifte schneiden und darunter mischen. Die Soße über 8 Matjesfilets gießen. 2 gekochte Eier hacken, amit den Heringen anrichten.

April: Fränkischer Bierbraten

1 kg Schweinehals in 2 EL heißem Schmalz rundherum anbraten, 2 Zwiebeln in Stücken, 1 – 2 Karotten in Scheiben, 1 Stück Sellerie und 2 Zehen Knoblauch dazugeben. Mit $\frac{1}{2}$ l dunklem Bier und $\frac{1}{8}$ l Wasser aufgießen, ein Stück dunkle Brotrinde und $\frac{1}{2}$ TL Kümmel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Suppenwürze abschmecken, das Fleisch im geschlossenen Topf garen. Die Soße durchpassieren und mit 2 – 2 $\frac{1}{2}$ TL Waldhonig abschmecken.



Mai: Apfelsmoothie

250 g Joghurt, 250 g Sahnequark und 2 EL Honig im Mixer verrühren. Bei 500 g Äpfeln das Kernhaus ausschneiden, in Stückchen schneiden, in der Joghurt-Quark-Creme pürieren. Tipp: Anstelle von Äpfeln lässt sich auch jedes andere frische Obst verarbeiten. Wer sein Smoothie gehaltvoller möchte, mixt noch ein paar Nüsse mit hinein, soll es kalorienärmer ausfallen, lässt es sich auch sehr gut mit Magerquark herstellen.

Juni: Texas-Grillsoße zu gegrilltem Fleisch oder Fisch

4 Zwiebeln und 4 Zehen Knoblauch fein hacken, in 2 EL Butter leicht anschwitzen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 40 ml Essig, 1 TL mittelscharfer Senf, 2- 3 EL Worcestersoße, 2 EL Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver, $\frac{1}{2}$ TL gem. Nelke und $\frac{1}{2}$ Pr. Salz einrühren, gut durchkochen lassen, die Soße mit 1 $\frac{1}{2}$ EL Honig abschmecken. 1 gestr. EL Mehl in wenig kaltem Wasser abrühren, unter die Soße rühren und noch einmal kurz kochen lassen.



Juli: Tomaten-Knoblauch Soße

1 Zwiebel würfeln, 4 Zehen Knoblauch in Scheibchen schneiden, in 2 EL Öl glasig dünsten, 1 EL Mehl darüber stauben und leicht anrösten, mit $\frac{1}{8}$ l Wasser (oder halb Wasser, halb Weißwein) aufgießen. 500 g Tomaten und 1 rote Paprikaschote würfeln und dazugeben, ebenso je 1 Prise getrockneten Thymian und Rosmarin. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, dann pürieren. Mit etwas Salz, etwas Chilipulver und 2 – 3 TL Honig kräftig abschmecken, zuletzt 4 EL saure Sahne unterrühren.

August: Trauben-Rosinen-Quark

3 EL Rosinen waschen, 2 EL Mandelstifte in einer Pfanne trocken leicht anrösten. 500 g Quark, 2 EL Honig, 1 - 2 Msp. Lebkuchengewürz und etwas Milch verrühren. Die Rosinen und 250 g Trauben dazugeben (große Trauben halbieren), zuletzt die Mandeln darüber streuen.

