

Kochen mit Honig am Rottaler Bienenhof

von Christa Gebauer

Frischkäseröllchen mit Honig

Zutaten:

200 g Frischkäse mit Schnittlauch
1 TL. Honig mit Ingwer
Salz und Honigpfeffer
2 – 4 Radieschen
1 Salatgurke

Zubereitung:

Radieschen klein würfeln und mit dem Honig mit Ingwer mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den Frischkäse mit Salz, Honigpfeffer und den eingelegten Radieschen vermengen. Gurke halbieren und mit Sparschäler dünne Streifen schneiden.
1 Scheibe Schinken mit 2-3 Gurkenscheiben belegen, pfeffern, mit Frischkäse bestreichen, aufrollen und in gewünschte Stücke schneiden. Andere Hälfte der Gurke in 2 cm dicke Stücke schneiden, mit Frischkäsemasse bestreichen und garnieren.

Marinierte Hähnchenbrust, dazu Honigkohlrabi

Zutaten für Marinade:

1 TL. Meersalz
1 TL. Honigpfeffer
2 TL. Honig
2 TL. Speiseöl
2 TL. Balsamicoessig

Alle Zutaten zu einer Paste verrühren.
4 Hähnchenbrustfilet damit einreiben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Weitere Zutaten:

1 Essl. Butterschmalz
2 Essl. Sesamsamen mit
1 Essl. Semmelbrösel vermengen
1 TL. Knoblauch mit Honig
1/8 ltr. Gemüsebrühe

Die Hähnchenbrust auf einer Seite mit Sesam panieren. Diese Seite in erhitztem Butterschmalz anbraten. Vorsichtig wenden, Honigknoblauch dazu geben und mit etwas Brühe aufgießen. Deckel schließen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze garen.

Zutaten für die Honigkohlrabi:

2 mittelgr. Kohlrabi
1 Essl. Butterschmalz
1 Essl. Honig
Gemüsebrühpulver

Kohlrabi in Stifte schneiden und zum erhitzten Butterschmalz geben. Sofort mit Honig und Gemüsebrühpulver würzen. Im eigenen Saft gar schmoren (ca. 10 Min.)

Karamellierte Ananas mit Vanille-Honig-Joghurt

Zutaten:

1 Essl. Butterschmalz
4 Scheiben Ananas (frisch od. Dose)
1 Essl. Honig
500 g Naturjoghurt mit (Vanille)-Honig nach Geschmack süßen
100 gr. Hafercrunchys mit Honig

Zubereitung:

Butterschmalz erhitzen, Ananas dazu geben und mit Honig karamellisieren. Wenden, kurz durchziehen lassen. Fertig.
Die Hafercrunchys in den Joghurt einmischen und servieren.

Alle Mengen und Maßangaben für 4 Personen