



Vanille-Honig-Waffeln (ca. 8 Stck)

Zutaten:

120 g Butter, weich
3 Eier
100 g Honig
1 Prise Salz
1 Vanilleschote (Mark)
200g Mehl
1/2 Pck. Backpulver
150 ml Milch

Zubereitung:

Butter, Eier, Honig, Salz und das Mark der Vanilleschote verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zusammen mit der Milch unter den Teig rühren. Im Waffeleisen ausbacken.

Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion:

282 kcal
29 g KH
16 g Fett
6 g Eiweiß

Rezepte mit Honig

von

Imkerei Geiger





Möhren-Ingwer Suppe (4 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
50 g Butter
1 Zehe Knoblauch
1 EL Pflanzenöl
2 Stücke Ingwer,
walnussgroß
1 Stange Staudensellerie
500 g Möhren, in
Scheiben
 $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
1 - 1,5 EL Honig
2 EL Crème fraîche
1 Zitrone, geriebene
Schale, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Zucker

Nährwerte pro Portion:

263 kcal
18,31 g KH
19,46 g Fett
3,48 g Eiweiß

Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen. Darin die Zwiebel mit dem Knoblauch anbraten, den Ingwer, Staudensellerie und die Möhrenscheiben dazu geben und mit einem Stück Butter dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, etwas Salz hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Dann das gekochte Gemüse mit dem Honig, der Crème fraîche, einem Stich Butter und geriebenen Zitronenschale pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Feta-Grill-Päckchen (4 Portionen)

Zutaten:

Thymian, frisch
2 St. Knoblauchzehen
250 g Cherrytomaten
400 g Feta
2 El Olivenöl
4 El Honig

Nährwerte pro Portion:

348 kcal
19 g KH
25 g Fett
15 g Eiweiß

Zubereitung:

Knoblauch mit einem Messerrücken plattdrücken und schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Tomaten ebenfalls waschen.

Feta auf 2 Stücke Alufolie setzen (*alternativ in eine Auflaufform setzen und leicht abgedeckt grillen*). Knoblauch, Thymian und Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Mit Olivenöl und Honig beträufeln, salzen und pfeffern. Alufolie leicht verschließen, sodass 2 Feta Päckchen entstehen.

Grill anheizen. Feta Päckchen ca. 8-10 Min. grillen. Feta vom Grill nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!



Dinkelbrot

Zutaten:

500 g Dinkelmehl Type
1050
1 Päckchen Trockenhefe
3 TL Salz
40g Sonnenblumenkerne
60 g Kürbiskerne
40 g Leinsamen
40 g Sesam
1 EL Honig
500 ml lauwarmes Wasser
5 g Süßrahmbutter

Nährwerte pro 100 g:

233 kcal
30,11 g KH
7,66 g Fett
8,80 g Eiweiß

Zubereitung:

Ofen auf 70°C Ober-/Unterhitze
vorheizen. Mehl Hefe, Salz,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Leinsamen, und Sesam in eine Rührschüssel
geben und gut miteinander mischen.

Honig im lauwarmen Wasser auflösen und
über das Mehl gießen- Alle Zutaten gut
vermengen und mit den Knethaken des
Handrührgeräts in etwa 10 Minuten zu
einem glatten Teig kneten.

Eine Kastenform fetten, den Teig
hineingeben und auf den Gitterrost in den
warmen Backofen (Mitte) stellen. Den Teig
45 Minuten gehen lassen.

Dann die Temperatur auf 220°C erhöhen
und das Brot in 45-60 Minuten fertig
backen. Aus dem Ofen nehmen und auf
einem Gitterrost vollständig auskühlen
lassen.

Guten Appetit!



Cremige Tomatensuppe (4 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
650 g reife Tomaten
2 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Honig
1 TL getrockneter
Oregano
60 ml Schlagsahne
(30 % Fett)
2 EL Crème fraîche
(30 % Fett)
Basilikum

Nährwerte pro Portion:

230 kcal
9,7 g KH
19,8 g Fett
3,6 g Eiweiß

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen.
Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Inzwischen Tomaten waschen, grob teilen, zu Zwiebel und Knoblauch geben und 10 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Oregano würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen. Suppe wieder in einen Topf geben, Sahne angießen und noch einmal aufkochen lassen. Basilikum waschen trocken schütteln. Suppe abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Basilikum, Crème fraîche und Olivenöl garnieren. Sofort servieren.

Guten Appetit!



Honig-Nuss-Kuchen

Zutaten:

100 g Walnüsse
175 g Butter
100 g Honig
100 g Rohrzucker
3 Eier
225 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Pack. Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Walnüsse in eine Form geben und für 6 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. Danach grob backen.

Butter schmelzen, Honig und Zucker hinzufügen, unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis die Masse homogen ist. Danach komplett auskühlen lassen und gelegentlich umrühren.

Eier schaumig schlagen, portionsweise die Honigmasse unterrühren. Die Walnüsse, Mehl, Salz und Backpulver unterheben. Das Ganze vorsichtig umrühren und auf ein mit Butter gefettetes, bemehltes kleines Backblech oder Backform geben (bei mir 32x22 cm).

Bei 160 °C ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit!



Honig- Apfelkuchen

Zutaten:

180 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
180 g Butter
90 g Zucker
90 g Honig
3 Eier
2 - 3 Äpfel

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Boden einer Backform (ca. 25 x 25 cm) mit Backpapier belegen und die Seiten mit Butter einfetten.

Zucker, Honig, Butter in eine Schüssel geben. Die Masse aufschlagen. Ein Ei nach dem anderen unter die Masse schlagen, bis sie luftig und heller geworden ist.

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel vermischen. Das Mehl unter die Masse heben. Die Äpfel in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Teigschaber unter die Masse heben.

Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und für ca. 25 Minuten backen. Den Kuchen abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

Guten Appetit!