

IMKEREI GEIGER

Rezepte *mit Honig*



GEIGERS-IMKERWELT.DE

SIEBZEHN REZEPTE AUS DER EIGENEN IMKEREI



Ein Wort vorab

Honig ist kein Zuckerersatz. Er ist eine eigene Zutat – mit Charakter, mit Herkunft und mit einem Aroma, das sich verändert, je nachdem, was unsere Bienen rund um Bad Zwischenahn gefunden haben. Genau das macht das Kochen und Backen mit Honig so reizvoll: Kein Glas schmeckt exakt wie das vorherige.

In diesem Heft haben wir unsere liebsten Rezepte gesammelt. Manche sind über Jahre in der eigenen Küche entstanden, andere sind so einfach, dass man sie nach dem ersten Mal auswendig kann. Sie alle haben eines gemeinsam: Der Honig steht nicht im Hintergrund, sondern schmeckt heraus.

Fangen Sie ruhig hinten an. Das letzte Kapitel braucht vier Zutaten und zehn Minuten – und zeigt am deutlichsten, was guter Honig kann.

Pascal Geiger

IMKEREI GEIGER · BAD ZWISCHENAHN

Inhalt

I BROT & KUCHEN

Dinkelbrot	5
Vanille-Honig-Waffeln	6
Honig-Nuss-Kuchen	7
Honig-Apfelkuchen	8

II HERZHAFT & WARM

Möhren-Ingwer-Suppe	10
Cremige Tomatensuppe	11
Feta-Grill-Päckchen	12

III VORRAT & GESCHENKE

Honigbutter	14
Honig-Senf-Dressing	15
Gebrannte Honig-Walnüsse	16
Honig-Knuspermüsli	17
Honig-Ingwer-Zitronen-Ansatz	18

IV IN 10 MINUTEN

Honig-Zimt-Quark	20
Schnelle Honig-Vinaigrette	20
Honig-Frischkäse-Dip	20
Gebackene Birne mit Honig	21
Honiglimonade	21

● GUT ZU WISSEN

Honig und Hitze	22
-----------------	----

K a p i t e l I

Brot & Kuchen

Gebackenes mit Honig – von der Kastenform bis zum Waffeleisen



Dinkelbrot

1 KASTENFORM · CA. 2 STUNDEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

- 01 Den Ofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 02 Mehl, Hefe, Salz, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen und Sesam in eine Rührschüssel geben und gut mischen.
- 03 Den Honig im lauwarmen Wasser auflösen und über das Mehl gießen. Alle Zutaten vermengen und mit den Knethaken des Handrührgeräts in etwa 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
- 04 Eine Kastenform fetten, den Teig hineingeben und auf den Gitterrost in den warmen Backofen (Mitte) stellen. 45 Minuten gehen lassen.
- 05 Die Temperatur auf 220 °C erhöhen und das Brot in 45–60 Minuten fertig backen.
- 06 Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

TIPP AUS DER IMKEREI

Das lauwarme Wasser sollte sich handwarm anfühlen – so löst sich der Honig gut auf und die Hefe arbeitet zuverlässig.



Vanille-Honig-Waffeln

CA. 8 STÜCK · 25 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 120 g Butter, weich
- ◆ 3 Eier
- ◆ 100 g Honig
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 1 Vanilleschote (Mark)
- ◆ 200 g Mehl
- ◆ ½ Päckchen Backpulver
- ◆ 150 ml Milch

ZUBEREITUNG

- 01 Butter, Eier, Honig, Salz und das Mark der Vanilleschote verrühren.
- 02 Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit der Milch unter den Teig rühren.
- 03 Den Teig portionsweise im Waffeleisen ausbacken.

TIPP AUS DER IMKEREI

Mit einem Löffel Honigbutter (Seite 14) auf der noch warmen Waffel wird daraus ein kleines Sonntagsfrühstück.



Honig-Nuss-Kuchen

1 BLECH 32 × 22 CM · 45 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 100 g Walnüsse
- ◆ 175 g Butter
- ◆ 100 g Honig
- ◆ 100 g Rohrzucker
- ◆ 3 Eier
- ◆ 225 g Mehl
- ◆ ½ Päckchen Backpulver
- ◆ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 01 Die Walnüsse in eine Form geben und 6 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Ofen rösten. Danach grob hacken.
- 02 Butter schmelzen, Honig und Zucker hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis die Masse homogen ist. Vollständig auskühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren.
- 03 Die Eier schaumig schlagen und portionsweise die Honigmasse unterrühren.
- 04 Walnüsse, Mehl, Salz und Backpulver unterheben. Vorsichtig umrühren und auf ein gefettetes, bemehltes Blech geben.
- 05 Bei 160 °C etwa 20 Minuten backen.

TIPP AUS DER IMKEREI

Die Honigmasse muss wirklich kalt sein, bevor sie an die Eier kommt – sonst gerinnt der Teig.



Honig-Äpfelkuchen

FORM 25 × 25 CM · 40 MINUTEN

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

- 01 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier belegen und die Seiten mit Butter einfetten.
- 02 Zucker, Honig und Butter in eine Schüssel geben und aufschlagen. Ein Ei nach dem anderen unterschlagen, bis die Masse luftig und heller geworden ist.
- 03 Mehl, Backpulver und Salz mischen und unter die Masse heben.
- 04 Die Äpfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Teigschaber unterheben.
- 05 Den Teig in die Form füllen und etwa 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Quadrate schneiden.

TIPP AUS DER IMKEREI

Eine säuerliche Sorte wie Elstar oder Boskoop gibt dem Honig Kontrast.



K a p i t e l I I

Herzhaft & Warm

Suppen und Gegrilltes, in denen Honig die Balance hält



Möhren-Ingwer-Suppe

4 PORTIONEN · 30 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 1 Zehe Knoblauch
- ◆ 1 EL Pflanzenöl
- ◆ 2 Stücke Ingwer, walnussgroß
- ◆ 1 Stange Staudensellerie
- ◆ 500 g Möhren, in Scheiben
- ◆ ¾ Liter Gemüsebrühe
- ◆ 1–1,5 EL Honig
- ◆ 2 EL Crème fraîche
- ◆ 1 Zitrone, geriebene Schale, unbehandelt
- ◆ Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

- 01 Die Zwiebel klein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 02 Öl und Butter erhitzen. Darin die Zwiebel mit dem Knoblauch anbraten, dann Ingwer, Staudensellerie und Möhrenscheiben dazugeben und mit einem Stück Butter dünsten.
- 03 Mit der Gemüsebrühe ablöschen, etwas Salz hinzufügen und bei geschlossenem Deckel etwa 12 Minuten köcheln lassen.
- 04 Das gekochte Gemüse mit dem Honig, der Crème fraîche, einem Stich Butter und der geriebenen Zitronenschale pürieren.
- 05 Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und mit Petersilie garnieren.

TIPP AUS DER IMKEREI

Den Honig erst nach dem Kochen zugeben – so bleibt sein Aroma deutlich schmeckbar.



Cremige Tomatensuppe

4 PORTIONEN · 40 MINUTEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

- 01 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.
- 02 Die Tomaten waschen, grob teilen, zu Zwiebel und Knoblauch geben und 10 Minuten dünsten.
- 03 Tomatenmark einrühren und die Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Oregano würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 04 Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Zurück in den Topf geben, die Sahne angießen und noch einmal aufkochen lassen.
- 05 Abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Basilikum, Crème fraîche und Olivenöl garnieren. Sofort servieren.

TIPP AUS DER IMKEREI

Der Honig nimmt reifen Tomaten die Säurespitze – einen Teelöffel zugeben, abschmecken, bei Bedarf nachlegen.



Feta-Grill-Päckchen

4 PORTIONEN · 20 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 400 g Feta
- ◆ 250 g Cherrytomaten
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ Thymian, frisch
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 4 EL Honig
- ◆ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 01 Den Knoblauch mit dem Messerrücken plattdrücken und schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Tomaten ebenfalls waschen.
- 02 Den Feta auf 2 Stücke Alufolie setzen – alternativ in eine Auflaufform setzen und leicht abgedeckt grillen.
- 03 Knoblauch, Thymian und Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Mit Olivenöl und Honig beträufeln, salzen und pfeffern.
- 04 Die Alufolie leicht verschließen, sodass 2 Päckchen entstehen.
- 05 Den Grill anheizen und die Päckchen etwa 8–10 Minuten grillen. Vom Grill nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

TIPP AUS DER IMKEREI

Mit frischem Weißbrot servieren – der Sud aus Honig, Öl und Tomatensaft ist das Beste am Gericht.



K a p i t e l I I I

Vorrat & Geschenke

Alles für das Schraubglas – haltbar, mitbringbar, verschenkbar



Honigbutter

1 GLAS À 250 G · 10 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 250 g Butter, weich
- ◆ 4 EL Honig
- ◆ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 01 Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen – sie muss wirklich weich sein.
- 02 Butter mit dem Handrührgerät 2–3 Minuten hell und schaumig aufschlagen.
- 03 Honig und Salz zugeben und weiterschlagen, bis die Masse cremig und gleichmäßig ist.
- 04 In ein sauberes Schraubglas füllen, glatt streichen und kalt stellen.

TIPP AUS DER IMKEREI

Drei Varianten für drei Gläser: mit ½ TL Zimt, mit Meersalzflöcken obenauf oder mit dem Abrieb einer Bio-Orange. Hält gekühlt etwa 2 Wochen.



Honig-Senf-Dressing

1 GLAS À 250 ML · 5 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 4 EL Honig
- ◆ 3 EL mittelscharfer Senf
- ◆ 4 EL Weißweinessig
- ◆ 8 EL Rapsöl
- ◆ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 01 Alle Zutaten in ein sauberes Schraubglas geben.
- 02 Den Deckel fest verschließen und 20–30 Sekunden kräftig schütteln, bis das Dressing cremig bindet.
- 03 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

TIPP AUS DER IMKEREI

Vor jedem Gebrauch kurz aufschütteln. Passt zu Blattsalat, lauwarmen Kartoffeln und Gegrilltem und hält gekühlt rund 2 Wochen.



Gebrannte Honig-Walnüsse

CA. 200 G · 15 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 200 g Walnusskerne
- ◆ 4 EL Honig
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ ½ TL Zimt
- ◆ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 01 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen – am Ende muss es schnell gehen.
- 02 Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, bis sie duften.
- 03 Butter und Honig zugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen, bis die Nüsse gleichmäßig überzogen sind.
- 04 Zimt und Salz unterrühren, die Nüsse auf dem Backpapier verteilen und mit zwei Gabeln auseinanderziehen.
- 05 Vollständig auskühlen lassen, dann in ein Glas oder einen Zellophanbeutel füllen.

TIPP AUS DER IMKEREI

In Hörnchentüten abgefüllt und mit Goldband verschlossen ein schnelles Mitbringsel – kühl und trocken rund 3 Wochen haltbar.



Honig-Knuspermüsli

CA. 450 G · 30 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 300 g Haferflocken, kernig
- ◆ 100 g Nüsse und Kerne, grob gehackt
- ◆ 6 EL Honig
- ◆ 4 EL neutrales Öl
- ◆ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 01 Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 02 Haferflocken, Nüsse und Salz in einer großen Schüssel mischen.
- 03 Honig und Öl verrühren, über die Mischung geben und alles gut durchmengen, bis nichts mehr trocken ist.
- 04 Auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmäßig verteilen und etwa 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten einmal wenden.
- 05 Auf dem Blech auskühlen lassen – erst dann wird es richtig knusprig – und in ein Vorratsglas füllen.

TIPP AUS DER IMKEREI

Getrocknete Früchte erst nach dem Backen untermischen, sonst werden sie hart und bitter.



Honig-Ingwer-Zitronen-Ansatz

1 GLAS À 300 ML · 10 MINUTEN

ZUTATEN

- ◆ 1 Bio-Zitrone, unbehandelt
- ◆ 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ◆ 250 g Honig

ZUBEREITUNG

- 01 Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und mit Schale in dünne Scheiben schneiden.
- 02 Den Ingwer schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
- 03 Zitrone und Ingwer abwechselnd in ein sauberes Schraubglas schichten.
- 04 Den Honig langsam darübergießen, bis alles bedeckt ist. Das Glas verschließen und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
- 05 Löffelweise in lauwarmes Wasser rühren.

TIPP AUS DER IMKEREI

Das Wasser nur handwarm aufgießen – mehr dazu auf Seite 22. Gekühlt etwa 4 Wochen haltbar.



K a p i t e l I V

In 10 Minuten

Fünf Kleinigkeiten mit wenigen Zutaten – schnell gemacht



Honig-Zimt-Quark

4 PORTIONEN · 3 MINUTEN

- ◆ 500 g Quark
- ◆ 3 EL Honig
- ◆ 1 TL Zimt
- ◆ 2 EL Milch

Alle Zutaten glatt rühren und kurz durchziehen lassen.

| Mit Apfelspalten oder gebrannten Walnüssen (Seite 16) servieren.

Schnelle Honig-Vinaigrette

FÜR 1 SALAT · 2 MINUTEN

- ◆ 1 TL Honig
- ◆ 1 EL Essig
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ Salz, Pfeffer

Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl einrühren.

| Die Grundformel: ein Teil Essig, drei Teile Öl, ein Teelöffel Honig.

Honig-Frischkäse-Dip

1 SCHÄLCHEN · 5 MINUTEN

- ◆ 200 g Frischkäse
- ◆ 2 EL Honig
- ◆ 30 g Walnüsse, gehackt
- ◆ Pfeffer

Frischkäse mit Honig verrühren, Walnüsse unterheben, mit Pfeffer abschmecken.

| Zur Käseplatte, zu Baguette oder als Beigabe zum Grillabend.

Gebackene Birne mit Honig

2 PORTIONEN · 25 MINUTEN

- ◆ 2 Birnen
- ◆ 2 EL Honig
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ Walnüsse

Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit Butter und Honig beträufeln.

Mit Walnüssen bestreuen und 20 Minuten bei 180 °C backen.

Mit einem Löffel Quark oder Vanilleeis ein vollwertiges Dessert.

Honiglimonade

1 LITER · 5 MINUTEN

- ◆ 2 EL Honig
- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ 750 ml kaltes Wasser
- ◆ Frische Minze

Den Honig in etwas warmem Wasser auflösen, Zitronensaft und kaltes Wasser zugeben.

Mit Minze und Eiswürfeln servieren.

Den Honig immer zuerst in wenig warmem Wasser lösen – in kaltem Wasser bleibt er am Glasboden.



Guten Appetit!



Honig und Hitze

Warum die Temperatur zählt

Honig enthält Enzyme, die die Biene selbst eingebracht hat. Sie sind hitzeempfindlich: Wird Honig länger über etwa 40 °C erwärmt, nimmt ihre Aktivität messbar ab. Geschmacklich bleibt er gut – das, was einen rohen, schonend geschleuderten Honig ausmacht, geht dabei jedoch Schritt für Schritt verloren.

Was das für dieses Heft bedeutet

In den Backrezepten wird der Honig zwangsläufig heiß. Das ist in Ordnung – hier arbeitet er als Aroma- und Feuchtigkeitsgeber, und genau dafür ist er gedacht. Überall dort, wo es sich vermeiden lässt, lohnt der kleine Umweg: Suppen erst vom Herd nehmen, dann den Honig einrühren. Tee und Wasser auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Dressings und Aufstriche ohnehin kalt rühren.

Kristallisation ist ein Qualitätszeichen

Fest gewordener Honig ist nicht verdorben, sondern echt. Wer ihn wieder flüssig haben möchte, stellt das Glas in ein handwarmes Wasserbad und rührt gelegentlich um – niemals in die Mikrowelle und nie auf die heiße Platte.

„Handwarm statt heiß – das ist die ganze Regel.“

IMKEREI GEIGER



IMKEREI GEIGER

Westersch 8a · 26160 Bad Zwischenahn

geigers-imkerwelt.de

Telefon 0175 4173265

Instagram & Facebook: @Imkerei_Geiger

HONIG AUS DEM AMMERLAND