



Carta Magna

Honig Rezepte

Unsere Rezepte sind urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck oder Vervielfältigung sind ausdrücklich verboten.

Carta Magna AG, www.cartamagna.eu

Über den Umgang mit Honig

In der warmen Küche wird Honig eher selten verwendet. Durch das Erwärmen gehen seine wertvollen Bestandteile kaputt. Jedoch kann man aus geschmacklichen Gründen Honig durchaus auch als Zutat für Saucen benutzen. Wenn man Geflügelhaut mit Honig einschmiert, bekommt sie im Ofen einen unglaublichen Glanz und eine ganz dünne Kruste. Das ist toll bei Ente, Gans, Fasan und Rebhuhn.

Sehr geeignet ist Honig natürlich vor allem in der süßen Küche. Feine Pâtisserie, Crèmes, Eis, der Phantasie sind wenig Grenzen gesetzt. Man kann eine Menge gute Rezepte mit Honig verfeinern. Dabei ist zu bedenken, dass Honig stark süsst. In honiglosen Rezepten kann also der dort gegebenenfalls zu verwendende Zucker bisweilen sehr gut durch Honig ersetzt werden. Die angegebene Menge an Zucker sollte dann nach Gefühl reduziert oder sogar ganz weggelassen werden.

Mit Parmesan überbackene Auberginen mit Trüffelhonig

Zutaten für 4 Personen: 1 Aubergine, Rosmarin, Knoblauch, Parmesan, Trüffelhonig

Etwa ein Zentimeter dicke Auberginenscheiben in ein paar Tropfen Wasser mit Weisswein oder Wermut in einer Pfanne köcheln lassen. Sobald das Wasser in die Auberginenscheiben eingezogen ist, mit Olivenöl oder mit Olivenöl mit Schwarzen Trüffeln anbraten. Parallel dazu in einem kleinen Töpfchen frischen und klein gehackten Rosmarin und dünne Knoblauchscheiben in Trüffelhonig karamelisieren. Diese Paste auf die fertig gegarten Auberginen streichen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und bei guter Hitze kurz im Ofen überbacken. Der Parmesan darf nicht braun werden, da er dann zu trocken wird. Vorsicht beim Öffnen der Ofentür: Die Duftwolke ist gewaltig! Das Aroma der Auberginen ist herrlich intensiv und nichts für schwache Geschmacksknospen.

Lackierte Ente mit Dattelhonig und Rosenkohl

Zutaten für 4 Personen: 1 küchenfertige Ente von ca. 2 kg, 500 g Rosenkohl, Dattelhonig, Szechuanpfeffer, grobes Meersalz

Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Die Ente mit der Brustseite nach unten über das tiefe Blech legen und 30 Minuten braten. Danach umdrehen und bei etwa 180 °C weiterbraten. Die Ente aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer kleine, x-förmige Schnitte machen. Ganze Szechuanpfefferkörner in die Schnittpunkte drücken. Nun die Ente mit einem Löffel dick mit Dattelhonig einreiben. Dann für eine weitere Stunde in den Ofen. Ab und zu in die Schenkel stechen, damit der Bratensaft austropfen kann. Die Ente regelmässig mit Bratensaft übergiessen. Die Haut der Ente sollte kross sein und schön glänzen.

In der Zwischenzeit: Vom Rosenkohl die beiden ersten Blätter entfernen. Dann den Strunk etwas kürzen und mit einem Messerchen x-förmig einritzen. (Sonst wird der Rosenkohl innen nicht richtig gar.) Den Rosenkohl in Wasser garen.

Die fertige Ente zerteilen, den Rosenkohl kurz in der Emulsion aus Bratensaft und Honig schwenken. Anrichten. Wer grösseren Hunger hat, kann als Beilage das getrüffelte Kartoffelpüree dazu reichen. Bon appétit!

Honig-Marinade für Gegrilltes

Zutaten: 6 EL helle Sojasauce, 6 EL Cognac, 3 EL Tropenblütenhonig, 2 EL Olivenöl, 1 EL Schwarze Bohnensauce, 1 daumengrosses Stück Ingwer, 1 TL Szechuanpfeffer

Den Ingwer fein hacken und mit allen anderen Zutaten gut vermengen. Den Szechuanpfeffer nicht mahlen.

Das Grillgut, Fleisch ebenso wie Fisch, am besten über Nacht in der Marinade ziehen lassen. So können alle Zutaten ihren üppigen Geschmack voll entfalten.

Wer es noch etwas extravaganter haben möchte, fügt der Marinade noch 2 EL flüssigen Rauch hinzu.

Sashimi mit Honig-Marinade

Zutaten für 4 Personen: Je 100 g Filet von Lachs, Schwertfisch, Thunfisch und 4 grosse Jakobsmuscheln, 1 EL Leatherwoodhonig, 6 EL Olivenöl mit Zitrone, 4 EL Teriyakisauce, 1 TL Sesamöl aus gerösteter Sesamsaat, etwas frischen Koriander, ein paar Körner weissen Kampotpfeffer.

Honig und die beiden Öle sowie den fein gemörserten Pfeffer mit der Teriyakisauce gut verrühren und an einem kühlen Ort etwas ziehen lassen. Dann den Koriander klein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Jakobsmuscheln halbieren, aus den Fischfilets mundgerechte Portionen schneiden. Anrichten. Die Marinade mit einem Pinsel auf die Muscheln und den Fisch tupfen.

Weinender Aal auf Zitronen-Honig-Sellerie

Zutaten für vier Personen: 200 g geräucherten Aal, 4 Schalotten, 400 g Knollensellerie, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Rosmarinzwig, 1 EL Lavendelhonig, 200 ml Weisswein, 200 ml Sahne, Chili, Salz, Tellicherrypfeffer, 6 EL Olivenöl mit Zitrone

Den Aal in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. In eine Pfanne geben und mit etwas Weisswein 5 Minuten köcheln lassen. Der heisse Wein zieht das Fett aus dem Aal. Das Wasser abgiessen, nun den Aal mit kleingehacktem Rosmarin in etwas Olivenöl mit Zitrone kurz anbraten und dann heiss ziehen lassen.

Den Knollensellerie in zentimeterdicke Würfel schneiden. Die Schalotten halbieren und aufblättern. In der Sahne und dem übrigen Olivenöl mit Zitrone sowie dem Saft der Zitrone und der abgeriebenen Zitronenschale kochen. Wenn der Sellerie fast gar ist, den Honig und etwas kleingeschnittenen Chili hinzufügen und alles noch einen Moment köcheln lassen. Die Sauce muss nun richtig dick sein. Mit Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken.

Leatherwood-Quark-Creme mit Himbeer-Schokoladen-Crunch

Zutaten für 4 Personen: 500 g Quark mit 20% Fett, 100 g dunkle Schokolade, 250 g Leatherwoodhonig, 150 g Himbeeren, 50 g Haferflocken, ein paar Blätter Pfefferminze

Die Haferflocken mit Wasser anfeuchten und dann in einer Pfanne anrösten. Die Schokolade mit einem grossen Messer grob raspeln und mit einem Löffel Honig, den gerösteten Haferflocken und den Himbeeren vorsichtig vermischen. Den übrigen Honig mit dem Quark leicht wolkig verrühren.

Die Wände vier kleiner Schüsseln dick mit der Honig-Quark-Creme ausspachteln, dann die Fruchtmasse in den Hohlraum in der Mitte einfüllen. Mit der Minze garnieren. Et voilà!

Eine spannende Variation ist, die dunkle Schokolade durch weisse Schokolade zu ersetzen und mit Zitronenmelisse statt mit Minze zu garnieren.

Dattelhonig-Parfait mit Zitronen

Zutaten: 150 g Dattelhonig, 200 ml süsse Sahne, 150 g Joghurt, 4 Eigelb, 2 cl Cointreau, 2 Zitronen

Eigelb im Wasserbad schaumig schlagen. Sahne steif schlagen und mit den übrigen Zutaten unter das Eigelb ziehen. Einen Löffel Honig für die Zitronen zurückhalten. Eine kleine Kastenform oder mehrere, kleine Rundformen (wie für Karamelcreme oder Panna cotta) mit Frischhaltefolie auskleiden und die Masse einfüllen. Im Tiefkühler für mindestens vier Stunden durchfrieren.

Die Zitronen schälen, aber nicht teilen. Nun mit einem scharfen Messer die Zitronenfilets auslösen. Die Haut, welche die einzelnen Zitronenschnitze teilt, sollte dabei stehen bleiben. Die ausgelösten Zitronenfilets in einer Pfanne mit etwas Dattelhonig glacieren.

Das Parfait stürzen und, sofern es aus der Kastenform kommt, in Scheiben schneiden. Mit den Zitronenfilets garnieren. Das Parfait schmeckt am besten, wenn es weich angetaut ist.