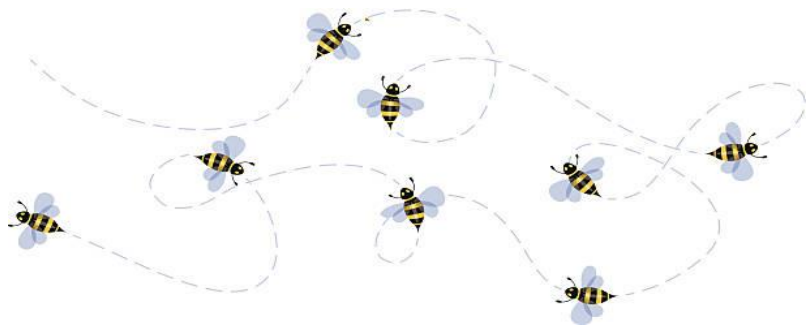
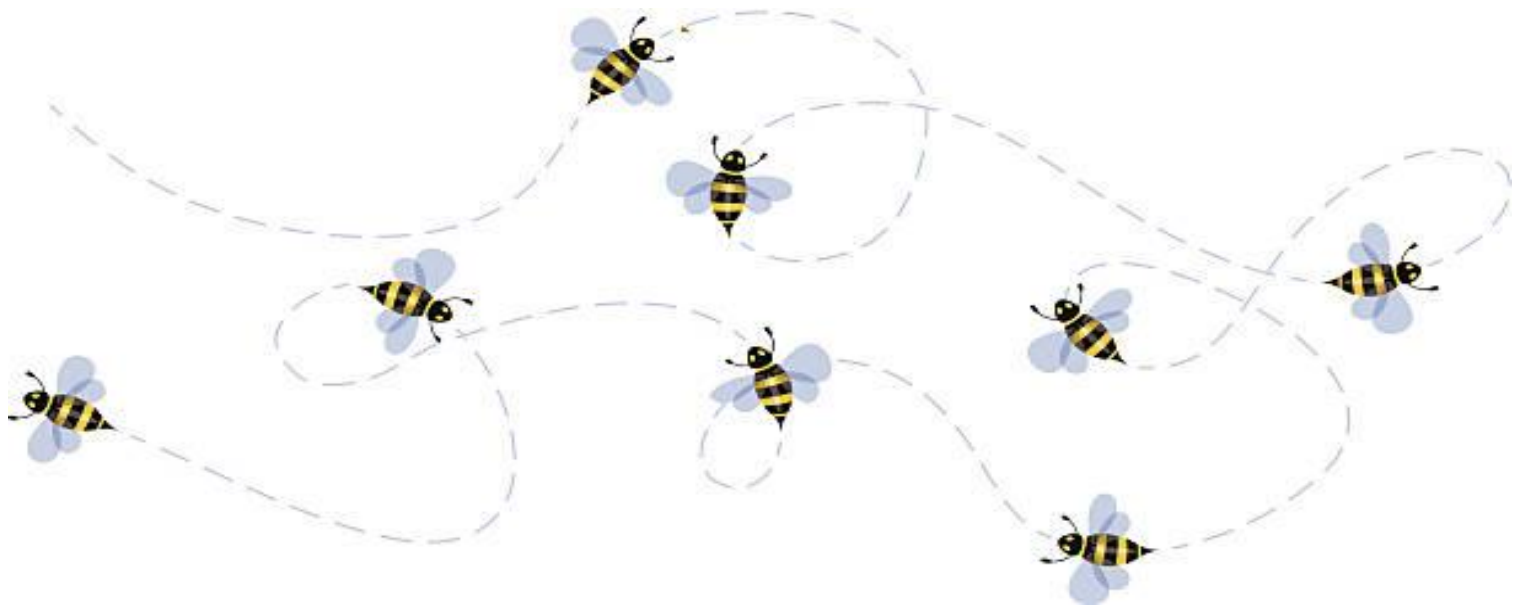


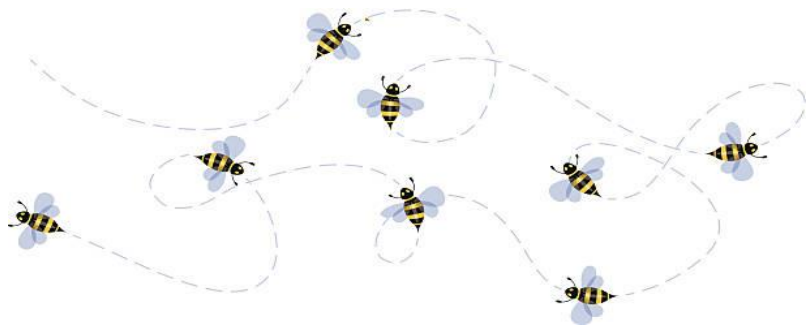
**BEZIRKSIMKERVEREIN  
SIGMARINGEN e.V.**  
gegründet 1890



# Kochen mit Honig

26.04.2019





## Grüner Spargel-Salat mit Honig-Zitronen-Vinaigrette

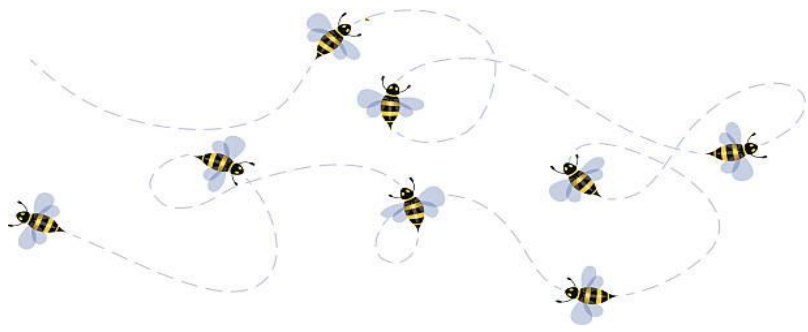
### Zutaten

- 3 Bund (à 450 g) grüner Spargel
- Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Honig
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- einige Blätter Feldsalat
- Zitronenrädchen, Zitronenmelisse und bunter Pfeffer

### Zubereitung

Den Spargel putzen, untere Enden abschneiden, ca. 1/3 des Spargels von unten schälen und waschen und in ca. 3 cm Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen den Spargel hinzufügen, anbräunen lassen. Einen Deckel auf die Pfanne und den Spargel bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten in der Pfanne garen. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili putzen, waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen. Lauchzwiebeln und Chili untermischen. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Spargel und den Salat auf einer großen Platte anrichten, etwas Vinaigrette darüber verteilen, restliche Vinaigrette extra dazu reichen. Nach Belieben mit Zitronenrädchen und Zitronenmelisse garniert und bunten Pfeffer bestreuen.





## Ofengemüse mit Honig

### Zutaten

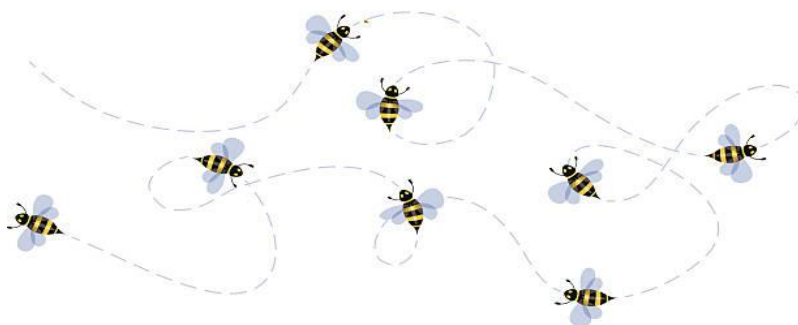
- 250 g Karotten
- 250 g Kartoffeln
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 125 ml Olivenöl
- 4 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- frische Minze

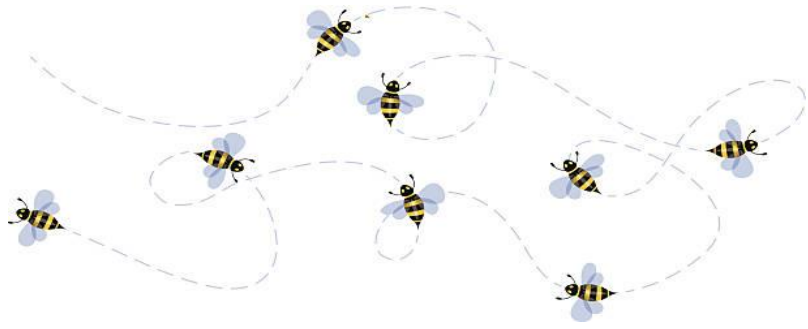
Backpapier

### Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Karotten schälen, der Länge nach vierteln, ebenso mit den Kartoffeln verfahren. Den Kürbis ungeschält in ungefähr 1 Zentimeter breite Schnitze schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech das Gemüse verteilen, darauf achten, dass es mit dem Olivenöl benetzt ist. Mit Alufolie abdecken und 20 Minuten backen. Dann Alufolie entfernen und weitere 20 Minuten backen. Mit Zitronensaft und dünn geschnittenen Minzblättern vermengen.

Kommen wir zu den Varianten. Zum einen kann man natürlich andere Gemüsesorten hinzugeben, zum Beispiel Fenchel, Paprika, Süßkartoffeln. Zum anderen kann man, wenn das Gemüse aus dem Ofen kommt, gekochte Kichererbsen, gegarten Dinkel oder Reis unterheben und auch ein bisschen Ziegenkäse.





## Gebackene Tomaten mit Honig und Thymian

### Zutaten

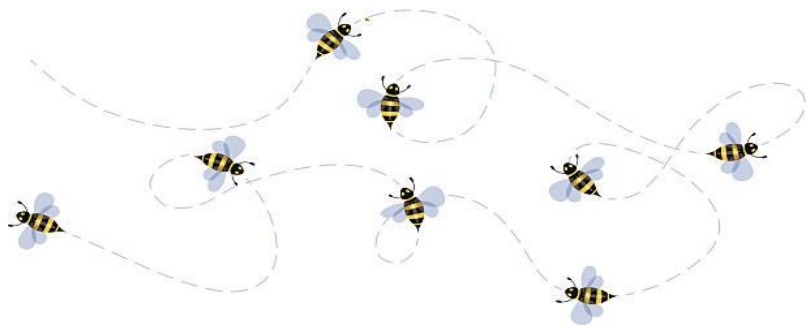
- 1 Bund Thymian
- 800 g reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL flüssiger Honig
- 1 EL Obstessig
- Öl

### Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen  
Thymian waschen, trocken schütteln.  
Tomaten waschen, putzen und waagrecht halbieren. In eine eingölte ofenfeste Form verteilen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und über die Tomaten streuen  
Chili der Länge nach halbieren, waschen, entkernen und Chili fein hacken. Chili und Thymianstiele über die Tomaten verteilen und mit Salz würzen  
Öl, Honig und Essig verrühren und über die Tomaten träufeln.

ca. 30 Minuten garen





## Alitas tostadas (Chicken Wings mit Honig-Limetten-Glasur)

### Zutaten

- 20 Chicken Wings (Hähnchenflügel)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Salatmayonnaise

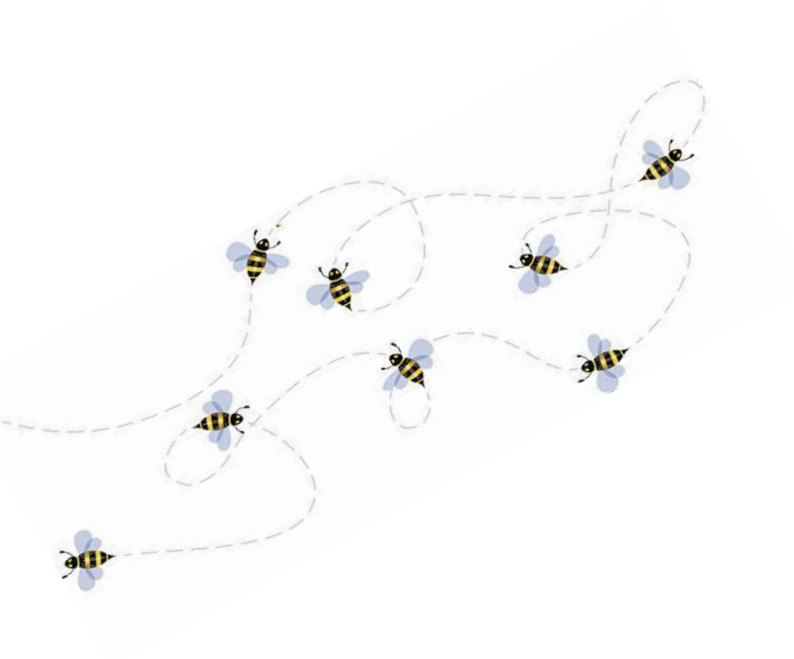
Backpapier

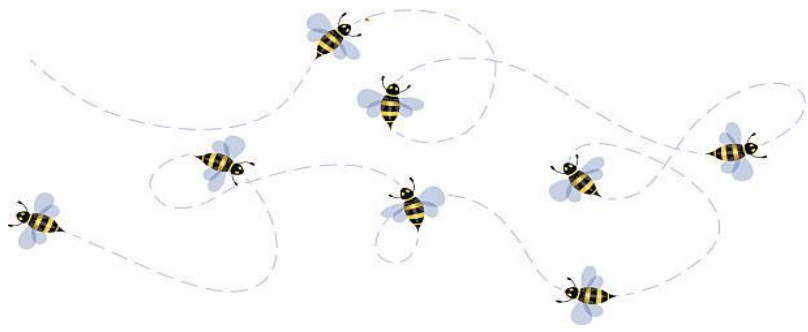
Als besondere Genuss, geräuchertes Paprikapulver oder Rauchsatz verwenden.

Vom Grill auch besonders lecker!

### Zubereitung

Den Ofen vorheizen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Chickenwings waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und auf Holzspieße stecken. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Backofen ca. 45 Minuten garen. Für die Glasur, Limettensaft, Honig und 2 EL Öl verrühren. Nach ca. 30 Minuten die Wings rundherum mit der Glasur einstreichen. Bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten weiterbacken. Essig, Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker verrühren. 1 EL Öl darunter schlagen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Tomatenmark mit Mayonnaise und Knoblauch verrühren, mit 1/4 TL Paprika und Salz abschmecken. Tomatenaioli zum Hähnchenspieße anrichten.





## Honig-Zitronen-Blechkuchen

### Zutaten

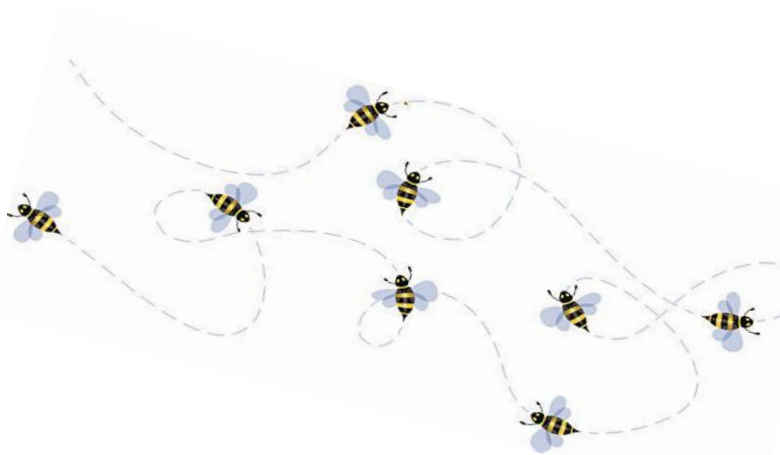
- 450 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 4 Eier (Größe M)
- abgeriebene Schale von 1 1/2 Bio-Zitronen
- 4 TL Honig
- Saft von 3 Zitronen
- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 400 g Puderzucker
- Fett

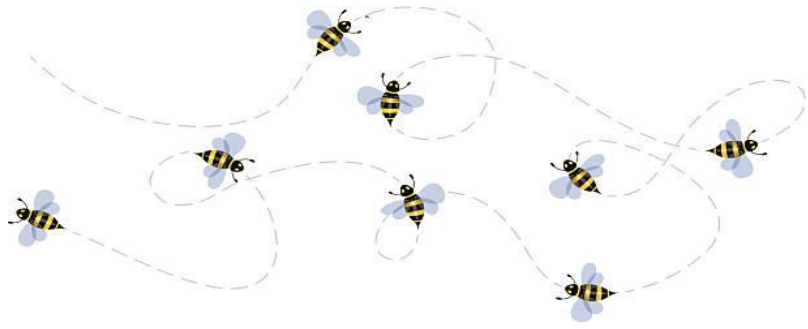
Backpapier  
Holzstäbchen

### Zubereitung

Den Backofen auf 175° vorheizen.  
250 g Butter und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier nach und nach unterrühren.  
Zitronenschale, 2 TL Honig und Saft von 1 Zitrone einrühren. Mehl unterheben  
Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgekleidete eckige Form (23 x 30 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.  
Saft von 1 Zitrone mit 2 TL Honig verrühren.  
Den noch warmen Kuchen mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen und mit der Zitronensaft-Honig-Mischung beträufeln.  
Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen  
200 g Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig-weiß aufschlagen.  
Puderzucker sieben, löffelweise zufügen und weiterschlagen. Restlichen Zitronensaft nach und nach vorsichtig unterrühren  
Guss mit einem Teigschaber auf den abgekühlten Kuchen streichen

Wartezeit ca. 30 Minuten





## **Gebackene Feigen mit Walnüssen, Amaretto und Honig auf griechischem Joghurt**

### **Zutaten**

- 10 frische Feigen
- Walnüsse
- Honig
- Zimt
- Amaretto

### **Zubereitung**

Feigen waschen und halbieren. In eine Ofenform legen und mit den Walnüssen bestreuen. dann reichlich Honig drüber geben, mit Amaretto beträufeln und mit Zimt bestreuen.

Bei 200°C im Backofen backen, bis es karamelisiert ist .Auf Vanillequark oder Eis heiss servieren.

