

Mehr als süß

Aufgepeppte Gerichte mit Honig

Von Felicitas Fehrer

Saarbrücken – Rund ein Kilogramm pro Jahr: So viel Honig essen die Deutschen laut Statistischem Bundesamt. Geschmacklich unterscheiden sich die Honigsorten durch ihre Herkunft und die Jahreszeit.

Denn je nach Standort stehen den Bienen verschiedene Blumen zur Honigproduktion zur Verfügung. „Honig macht die Landschaft, in der er gesammelt wurde, schmeckbar“, sagt Eva Derndorfer aus Wien. Gemeinsam mit Elisabeth Fischer hat sie ein Kochbuch zu Honig veröffentlicht. In Deutschland gibt es eine große Honig-Auswahl, etwa Tannenhonig aus dem Schwarzwald, Heidehonig aus der Lüneburger Heide oder Frühlingsblütenhonig aus dem Allgäu.

„Grundsätzlich sind Honigtau-honige würziger, zum Beispiel Waldhonig, Tannenhonig oder Edelkastanienhonig“, sagt Petra Friedrich vom Deutschen Imkerbund. Süßer sind Blütenhonige, wie Löwenzahnhonig oder Rapshonig. Kauft man seinen Honig direkt in der Imkerei oder auf dem Wochenmarkt, bieten Imker in der Regel Probiergläser an. „Für einen guten Blütenhonig sollte man bereit sein, mindestens fünf Euro zu zahlen“, sagt Friedrich. Ausgefallene Sorten wie der Heidehonig liegen bei neun bis elf Euro.

Wer denkt, dass Honig nur aufs Brot oder zum Süßen in den Tee gehört, wird beim Durchblättern des Honig-Kochbuchs eines Besseren belehrt: Dort finden sich 85 Honig-Rezepte – von Suppen über Salate bis hin zu Fisch, Fleisch und



Gegrillte Pfirsiche schmecken besonders intensiv. Perfekt schmecken sie auf Salat mit Ziegenkäse, Honig und Pinienkernen.
Foto: Kapitzka

Desserts. Laut den Kochbuchautorinnen lassen sich fast alle Speisen mit Honig verfeinern. „Honig ist nicht nur ein Süßungsmittel, sondern auch ein Gewürz. Er verfeinert pikante und süße Speisen“, sagt Derndorfer.

Eine leckere, herzhaftere Idee ist ein überbackener Butter-nusskürbis mit Schwarztee, Akazienhonig und Tahitivanille. Dazu mischt man einfach eine Marinade aus dem Mark einer Vanilleschote, Olivenöl, Honig, Salz und drei Esslöffeln Schwarztee. Mit dieser Marinade bestreicht man die Kürbisscheiben, bevor man sie bei 200

Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten im Ofen backt. Im Anschluss gibt man noch dünne Scheiben Ziegenkäse darauf.

Wenn es mal etwas schneller gehen muss, ist Wildlachs mit Waldhonig-Teriyaki-Soße eine gute Wahl. „Für die Soße einfach 60 Milliliter Sojasoße, je ein Esslöffel Sesamöl und Wasser, Knoblauch und Ingwer erhitzen und 30 Gramm Waldhonig dazu geben“, sagt Derndorfer. Damit übergießt man das gebratene Wildlachsfilet. Dazu schmecken Wokgemüse und Basmatireis.

Eine leckere Dessertidee ist ein saftiges Rooibos-Honig-Tira-

misu. Dazu einfach einen gehäuften Teelöffel Rooibostee mit 250 Millilitern heißem Wasser aufgießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Den Tee auskühlen lassen und mit 30 Millilitern Honig-schnaps vermischen. Für die Creme 200 Gramm Sahne steif schlagen, mit 400 Gramm Mascarpone, 100 Gramm Quark und 200 Gramm dunklem Waldhonig verrühren. Löffelbiskuits kurz in den Tee tauchen und abwechselnd mit der Creme in Gläser schichten. Als Dekoration kann das Tiramisu mit Zimt und Blütenpollen bestreut werden.