

ERLEBTER FRÜHLING

WETTBEWERB
FÜR KLEINE NATURFORSCHER

Ergänzungsmaterial zum Aktionsheft Honigbiene

3 Die Honigbiene und der Mensch

3.4 Honigkochbuch

Rezepte mit Honig

Honigkuchen

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

Zutaten:

- ✓ 300 g Honig
- ✓ 100 g Sahne
- ✓ ½ TL Zimt
- ✓ ¼ TL gemahlene Nelken
- ✓ 1 Prise Muskatblüte (Macis)
- ✓ 150 g gemahlene Mandeln
- ✓ 350 g Mehl
- ✓ ½ Päckchen Backpulver
- ✓ 3 Eier
- ✓ Kuvertüre und ganze Mandeln für die Glasur
- ✓ Fett für die Form

Zubehör:

- ✓ 2 Rührschüsseln
- ✓ Waage
- ✓ Handrührgerät
- ✓ Kastenkuchenform
- ✓ Backpinsel
- ✓ Backofen

Zu Beginn wird der Backofen vorgeheizt und die Form eingefettet. Danach den Honig mit der Sahne verrühren und die Eier darunter mischen. In einer zweiten Schüssel Gewürze, Mandeln, Mehl und Backpulver vermengen und nach und nach in die Honigmasse einrühren. Den Teig in die Form füllen und im Ofen bei 175° (Mitte, Umluft 160°) ca. 50 Min. backen. Den Kuchen abkühlen lassen und im Anschluss aus der Form holen. Zum Schluss kann der Kuchen mit Kuvertüre überzogen und mit Mandeln dekoriert werden. Guten Appetit!

Dieses Projekt wird gefördert von:

ERLEBTER FRÜHLING

WETTBEWERB
FÜR KLEINE NATURFORSCHER

Ergänzungsmaterial zum Aktionsheft Honigbiene

3 Die Honigbiene und der Mensch

3.4 Honigkochbuch

Honigäpfel

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

Zutaten:

- ✓ 8 mittelgroße Äpfel
- ✓ 3 EL gehackte Nüsse
- ✓ 3 EL gehackte Rosinen
- ✓ 2 TL Zitronensaft
- ✓ 8 EL Honig
- ✓ Zimt und/oder Lebkuchengewürz
- ✓ Butterflocken

Zubehör:

- ✓ 1 feuerfeste Backform mit Deckel
- ✓ 1 kleine Rührschüssel
- ✓ Schneidemesser
- ✓ (Gehäusestanzer)
- ✓ Wiegemesser
- ✓ Zitronenpresse
- ✓ Ofenrost
- ✓ Backofen

Äpfel schälen und Gehäuse entfernen. Zitrone pressen und mit einem Teil des Saftes die Äpfel bestreichen. Rosinen und Nüsse werden gehackt und mit dem Honig, den Gewürzen und dem Rest Zitronensaft vermengt. Die Äpfel werden in die Form gesetzt und die Honigmasse in die Gehäuseöffnungen gefüllt. Butterflocken werden in der Form und auf den Äpfeln verteilt. Die Form wird bei 180°C für 30 Minuten in den Ofen geschoben. Falls die Äpfel selbst zu wenig Flüssigkeit absondern, kann etwas Apfelsaft in die Form gegeben werden.

Dieses Projekt wird gefördert von:

ERLEBTER FRÜHLING

WETTBEWERB
FÜR KLEINE NATURFORSCHER

Ergänzungsmaterial zum Aktionsheft Honigbiene

3 Die Honigbiene und der Mensch

3.4 Honigkochbuch

Honig-Curry-Mandeln

Zubereitung: 10 Minuten, Backzeit: 25 Minuten

Zutaten:

- ✓ 200g ganze Mandeln
- ✓ 2 EL Honig
- ✓ ½ TL feines Salz
- ✓ ½ TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Currypulver

Zubehör:

- ✓ Schüssel
- ✓ Löffel
- ✓ Suppenteller
- ✓ Backpapier
- ✓ Backblech
- ✓ Backofen
- ✓ Aufbewahrungsgefäß

Die Mandeln werden in ein Gefäß gegeben und mit heißem Wasser übergossen. Nach einigen Minuten sollte sich die braune Schale abziehen lassen. Die weißen, trockenen Mandeln werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt und ca. 20 Minuten bei 150°C gebacken, bis sie hellbraun sind. Währenddessen werden Honig, Curry, Salz und Olivenöl verrührt. Die Mandeln werden mit der Honigmasse vermischt und nochmals für etwa fünf Minuten gebacken. Nach dem Abkühlen sollten die Mandeln in einem luftdichten Gefäß aufbewahrt werden.

Dieses Projekt wird gefördert von:

ERLEBTER FRÜHLING

WETTBEWERB
FÜR KLEINE NATURFORSCHER

Ergänzungsmaterial zum Aktionsheft Honigbiene

3 Die Honigbiene und der Mensch

3.4 Honigkochbuch

Haferflocken-Honigplätzchen

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 15 Minuten

Zutaten:

- ✓ 50 g gehackte Mandeln
- ✓ 100 g Mehl
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ ½ TL Ingwerpulver
- ✓ ½ TL Zimt
- ✓ 2 Messerspitzen Nelkenpulver
- ✓ 100 g Haferflocken
- ✓ 100 g Zucker
- ✓ 200 g Honig
- ✓ 2 Prisen Salz
- ✓ 2 Eier
- ✓ 60 g kalte Butter/ Margarine

Zubehör:

- ✓ Küchenwaage
- ✓ Schneidebrett
- ✓ Küchenmesser
- ✓ Teelöffel zum Abmessen
- ✓ Topf
- ✓ Schüssel
- ✓ Kochlöffel
- ✓ Backpapier
- ✓ Backblech
- ✓ Backofen

Das Mehl wird mit dem Backpulver und den Gewürzen in einer Schüssel vermengt und mit den Haferflocken, dem Zucker und Salz vermischt. Der Honig wird leicht erwärmt und wieder etwas abgekühlt. Die Eier werden darunter gerührt. Die Butter wird in groben Flocken unter die Mehlmischung gebröselnd und die Honig-Ei-Mischung dazu gegeben und verrührt, bis ein weicher Teig entsteht.

Jeweils ein Esslöffel Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und dabei immer einen Abstand von etwa 5 Zentimetern einhalten, da der Teig noch läuft. Plätzchen mit gehackten Mandeln bestreuen und bei 180°C knapp 15 Minuten backen, bis sie schwach braun sind und sich leicht fest anfühlen.

Weitere Rezeptideen:

- Honigtee mit Minze
- Honigbonbons
- Heiße Milch mit Honig

Dieses Projekt wird gefördert von: