



FÜR CA. 1,2 LITER

HEISSE HONIGLIMONADE MIT GEGRILLTEN ZITRUSFRÜCHTEN

*1 rosa Bio-Grapefruit
3 Bio-Orangen
2 Bio-Zitronen
4 Bio-Mandarinen
4 EL Blütenhonig
700 ml Wasser
20 g frischer Ingwer, feine
Scheiben
2 Zimtstangen*

1. Grapefruit, 1 Orange, 1 Zitrone und 1 Mandarine in dünne Scheiben schneiden. Restliche Zitrusfrüchte auspressen. **2.** Backblech mit Backpapier belegen. Grapefruit-, Orangen-, Zitronen- und Mandarinscheiben nebeneinander darauflegen, mit 2 EL Honig beträufeln. **3.** Backofen auf 220 °C (Grillfunktion) stellen. Backblech unter den Grill schieben. Zitruscheiben ca. 10 Minuten grillen. Sie sollen sich stellenweise leicht braun verfärben. **4.** 500 ml Wasser mit Ingwer und Zimt aufkochen, vom Herd nehmen, 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen. **5.** Ingwer-Zimt-Wasser zurück in den Topf geben. Saft der Zitrusfrüchte untermischen und erhitzen (nicht zum Kochen bringen). 1 EL Blütenhonig unterrühren, Grapefruit-, Orangen-, Zitronen- und Mandarinscheiben untermischen. **6.** Limonade mit den gegrillten Zitruscheiben in Gläsern servieren, Gabeln dazu reichen.

SCHOKO-HONIG- HASELNUSS-MOUSSE

250 g Sahne
80 g Schokolade (100% Kakao),
kleine Stücke
50 g Honig
¼ TL Vanille, gemahlen
50 g Haselnussmus

1. In einem kleinen Topf die Sahne, Schokolade, Honig und Vanille verrühren und Schoko-Sahne unter Rühren zum Kochen bringen. Haselnussmus dazugeben, alles glatt rühren und unter Rühren einen Moment erhitzen. **2.** Die Schoko-Haselnuss-Creme in eine Rührschüssel gießen, etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. Creme mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 3 Stunden kalt stellen. **3.** Schoko-Haselnuss-Creme mit dem Handrührgerät (wie Schlagsahne) zu einer schaumigen Mousse schlagen. **4.** Dazu schmecken *Honigkirschen*, die auch noch schnell gemacht sind.

HONIGKIRSCHEN

Kirschen vorsichtig entsteinen, Kirschwasser und Honig verrühren, mit den Kirschen vermischen. Kirschen etwas durchziehen lassen.

400 g Kirschen
4 EL Kirschwasser
2 EL Blütenhonig



FRUCHTIGE BEGLEITUNG AUS DEM GLAS

Zur Schoko-Honig-Haselnuss-Mousse schmecken auch *Kompottkirschen in Honigmarinade*: Für 4 Portionen 330 g ungesüßtes Kirschkompott aus dem Glas mit 2 EL Kirschwasser und 2 TL Blütenhonig vermischen, etwas durchziehen lassen. Kirschen abgießen. Flüssigkeit auffangen, in einem Topf mit ½ TL Speisestärke glatt rühren, zum Kochen bringen. Köcheln, bis die Flüssigkeit bindet. Heiße Sauce mit den Kirschen vermischen und abkühlen lassen.

NO-KNEAD-KASTANIENBROT MIT ROSMARIN

150 g Kastanienmehl
650 g Weizenmehl
1 gestrichener EL Salz
2 EL getrockneter Rosmarin,
fein gehackt
620 ml lauwarmes Wasser
30 g Edelkastanienhonig
10 g frische Hefe (Würfel)

1. Kastanienmehl, Weizenmehl, Salz und Rosmarin gut vermischen.
2. In einer großen Teigschüssel das lauwarme Wasser mit dem Honig gut verrühren. Die Hefe hineinkrümeln und in der Flüssigkeit auflösen. Die Kastanienmehl-Mischung rasch unterrühren. Der Teig muss nicht geknetet werden, aber es sollen keine Mehlklümpchen mehr darin vorhanden sein. **3.** Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur 10–12 Stunden gehen lassen. In dieser Zeit erzeugt die Hefe einen homogenen Teig. **4.** Einen gusseisernen Topf oder Bräter mit ofenfestem Deckel in den kalten Backofen stellen und bei Ober-/Unterhitze auf 200 °C vorheizen. Der Topf muss sehr heiß sein, bevor der Teig hineinkommt. **5.** Teig auf gut bemehltes Backpapier geben. Der weiche Teig läuft jetzt etwas auseinander. Mithilfe einer Teigkarte mehrmals zur Mitte hin zusammenklappen (wie man Papier zu einem Kuvert falten würde: einmal von links, dann von rechts, von oben und von unten). Das funktioniert, obwohl der Teig weich und klebrig ist. **6.** Den Teig vom Backpapier in die heiße Form gleiten lassen. Deckel daraufsetzen. Brot ca. 90 Minuten zugedeckt backen. Deckel entfernen und das Brot ca. 35–45 Minuten ohne Deckel knusprig braun backen.



KLEINE MENGE, GROSSE WIRKUNG

Da Kastanienmehl im Gegensatz zum Weizen kein Klebereiweiß hat, kann man nur einen kleinen Teil des Weizenmehls durch Kastanienmehl ersetzen. Trotzdem bringt bereits eine kleine Menge davon einen geschmacklichen Unterschied. Kastanienmehl gibt es in Naturkostläden.



HONIG-TIPP

Edelkastanienhonig ist nicht nur ein stimmiger Honig zum Kastanienmehl, man schmeckt den malzig-würzigen, leicht bitteren Honig auch im fertigen Brot! Wir haben das Brot im Vergleich dazu mit einem anderen Blütenhonig gebacken – der Unterschied ist enorm.

