

Inge Möbus

&

Hans H. Otto

Da muss Honig rein ...



Honig ist generell nützlich und wohlschmeckend und möglicherweise gesünder als Zucker. Man achte stets darauf, nur hochwertigen Honig einzusetzen. Man schaue auf die Herkunft: Deutscher Honig deckt nur ein Fünftel des Bedarfs in Deutschland. Auf vielen Honigverpackungen ist zu lesen: „Herkunft: EU- und Nicht EU-Länder“. Dieser Honig stellt meist eine Mischung aus chinesischen, mexikanischen, ungarischen, rumänischen u.v.a. Herkunftsorten dar.

Wer aber Wert darauf legt, dass sein Honig Pollen aus der eigenen Umgebung enthält, nicht um die halbe Welt gereist und nicht zusammengemischt, sondern authentisch ist, kauft beim Imker seines Vertrauens oder mindestens DIB - (Deutscher Imker Bund) - Honig, der weit strenger reglementiert ist als es die deutsche Honigverordnung vorschreibt.

Honig kann gut aufs Brot oder Brötchen gestrichen werden, aber sollte auch sonst in der Küche reichlich Verwendung finden. Fast immer kann er (Rohr-) Zucker ersetzen.

Er sollte hier niemals fehlen:

- Frühstück und Dessert: Müsli, Fruchtsalat, auf Grapefruits, usw.
- Tee und Kaffee (ja, auch im Kaffee!)
- Backwerke: Kuchen, Plätzchen und auch Brot
- Hauptgerichte: Salatsaucen, Saucen, Marinaden, usw. usf.

Unsere Lieblingsrezepte

Möhren - Ingwer - Honig - Suppe	6
Pizza und Pizzasauce	6
Flammkuchen klassisch.....	9
Gemischter Salat.....	10
Heringssalat mit Skyr	11
Salat mit Weintrauben, Schafskäse und Huhn	11
Rheingauer Hühnchen (Mittelalterrezept als interaktiver Bausatz)	12
Schafskäse oder Camembert mit Honig aus dem Backofen	15
Gebackener Camembert mit Pastinake	15
Gans überpinseln: Braten mit Honigglasur und Bratensauce.....	17
Tomatensauce zu Nudeln („der Klassiker“)	18
Zucchini­sauc­e mit Nudeln	19
Zucchinigemüse als Beilage zu allem möglichen	19
Zucchinipfannkuchen.....	20
Gebratene marinierte Zucchini	21
Coq au Vin de Pomme.....	22
Pastetchen mit Ragout Fin.....	23
Geschnetzeltes vom Rind mit Steinpilzen	25

Asiatische Küche.....	26
Thai-Curry	28
Yam Nua oder Yam Pla Muek	30
Tom Yam.....	31
Glasnudelsalat	33
Dorade	35
Raita.....	35
Rogan Josh – indisches Curry	36
Walnuss Chutney.....	37
Lachs mit Teriyaki – Honig - Sauce.....	38
Ausnahmsweise auch mal ohne Honig:.....	41
Vorspeise Scallops in Safransauce	41
Spanisches Frühstück	42
Nachspeisen	43
Banane oder Apfel mit Honig.....	43
Florentiner	44
Herstellung alkoholischer Getränke	46
Apfelwein	46
Heißer Apfelwein.....	53
Met	53
Bärenfang	55
Walnusslikör	56

Honig - Walnuss - Punsch.....	57
Äpfel - Punsch	57
Literatur und Links.....	59

Eine Bitte:

Honiggläser bitte verschlossen zurück zum Imker oder verschlossen in den Glascontainer geben. Andere Behältnisse bitte auch verschlossen in den gelben Sack oder Restmüll geben.

Besonders in der trachtarmen Zeit (im Sommer und Herbst) werden sonst Bienen die zugänglichen Honigreste nutzen, was sowohl Räuberei als auch die mögliche Ausbreitung von Bienenkrankheiten befördert. Leider ist die „amerikanische Faulbrut“ vor allem in Großstädten schon weit verbreitet.

Danke!

Möhren - Ingwer - Honig - Suppe

Für zwei Personen 500g gewürfelte Möhren mit einer Zwiebel, einem walnussgroßen Stück Ingwer und zwei Knoblauchzehen, jeweils fein gehackt, kurz in Olivenöl anbraten. 500ml Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern, 15 bis 20 Minuten kochen. Suppe pürieren, 250ml Sahne oder Kokosmilch und zwei Esslöffel Honig zufügen, kurz aufkochen. Mit Petersilie bestreuen.

Pizza und Pizzasauce

Teig für 2 30cm große runde Pizzen:

Einen halben Würfel frische Hefe und eine Prise Zucker in 90ml lauwarmen Wasser auflösen, 5 bis 10 Minuten gehen lassen. 350g Pizzamehl (!) in eine Schüssel geben und eine Kuhle bilden. In diese gibt man weitere 90ml lauwarmes Wasser, 1,5 Esslöffel Olivenöl, je einen Teelöffel Zucker und Salz, und die angegangene Hefe. Verkneten bis ein geschmeidiger, glatter und nicht klebriger Teig entsteht. Ggf. mit der vorsichtigen Zugabe von weiteren kleinen Mengen Olivenöl und/oder Wasser die Konsistenz befördern. Bemehlt und abgedeckt bei 20 bis 30°C eine halbe Stunde gehen lassen. (In diesem Zustand kann der Teig aber auch für 1 bis 2 Tage im

Kühlschrank bleiben.) Dann daraus 2 Kugeln formen und erneut 30 bis 60 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen. Anschließend auf gut bemehlter Unterlage 2 Pizzen mit etwa 30cm Durchmesser ausrollen und wie unten beschrieben weiterbearbeiten.

Sauce:

4 große Zwiebeln fein würfeln, 6 bis 8 Knoblauchzehen und 4 Peperoni fein würfeln.

Zwiebeln in großzügig bemessener Menge Olivenöl leicht andünsten, Knoblauch und Peperoni zugeben, kurz mit andünsten, mit zwei Dosen (800ml) geschälten Tomaten ablöschen. Zwei Esslöffel Honig, zwei bis drei Teelöffel Salz und einen Esslöffel getrockneten Oregano einrühren, eine Weile unter Rühren einkochen / reduzieren.

Circa 190g pro 30cm-Pizza auf den selbstgemachten oder circa 380g pro Blech (ca. 38 x 32cm) gekauften (zulässiger Kompromiss) Pizzateig geben, restliche Sauce in 190g bzw. 380g - Portionen einfrieren (und später aufgetaut und wohltemperiert auf den Hefeteig geben).

Etwa 50g bzw. 100g geriebenen Mozzarella auf die Pizza geben, dann nach Belieben belegen, abschließend noch etwas Käse darüber, im via IoT (Internet of Temperature) überwachten, vorgeheizten Backofen bis zur optischen Zufriedenheit backen (i.d.R. etwa 15 min bei 220°C Umluft).



Hier gekaufter Teig auf Backpapier mit Schinken, Zwiebeln, Paprika, Champignons, Oliven und extra Mozzarella.

Auf einem, im Backofen oder geschlossenen Grill ausreichend lange erhitztem Pizzastein (s. dessen Anleitung) werden die Pizzaböden knuspriger. Allerdings ist es nicht ganz einfach, die Pizza auf den heißen Stein zu bekommen. Dabei ist es hilfreich, den Boden der Pizza gut bemehlt zu haben und eine Pizzaschaufel zu nutzen, die mindestens ebenso groß wie die Pizza ist.

Zur Pizza Salat (natürlich mit Honig im Dressing) reichen.

Flammkuchen klassisch

Flammkuchen lässt sich ähnlich einfach wie Pizza herstellen: Ein halber Würfel frische Hefe mit einer Prise Zucker in etwas lauwarmen Wasser auflösen. 250g Mehl (Typ 550) in eine Schüssel geben, Kuhle eindrücken. Einen Teelöffel Salz über das Mehl streuen und 100ml Buttermilch und 2 Esslöffel Olivenöl in die Vertiefung geben. Verkneten bis ein geschmeidiger, glatter und nicht klebriger Teig entsteht. Ggf. mit der vorsichtigen Zugabe von weiteren kleinen Mengen Olivenöl und/oder Buttermilch die Konsistenz befördern. Bei Zimmertemperatur eine Stunde abgedeckt gehen lassen. Danach erneut durchkneten, 4 gleichgroße Portionen bilden und abgedeckt erneut 30 bis 60 Minuten gehen lassen.

Den Teig dünn kreisförmig ausrollen (ca. 30cm Durchmesser) und mit 3 Esslöffeln Crème fraîche bestreichen. Mit jeweils 1 bis 2 Esslöffeln fein gewürfeltem Schwarzwälder Schinken und in dünne Ringe geschnittenen Schalotten belegen, mit schwarzem Pfeffer würzen.

Bei 250°C auf Backpapier auf dem bereits vorgeheizten Backblech oder besser einem vorgeheizten Pizzastein (s.o.) 5 bis 8 Minuten (Sichtkontrolle) backen und, bestreut mit fein gehacktem Schnittlauch, direkt heiß servieren.

Gemischter Salat

Salat aus Blattsalat, Tomaten, Gurken, Möhren (letztere mögen etwas Apfel als Abrundung) u.a. nach Wunsch und Jahreszeit vorbereiten. Sauce aus zwei bis drei Teilen Essig und 4 Teilen Öl, fein gehackten Zwiebeln, Salz und Pfeffer sowie einem Teil Honig separat anrühren und vor dem Servieren darüber geben. Besonders schmackhaft wird die Salatsauce bei Verwendung verschiedener Essig- (Balsamico, Himbeer-, Apfelessig) und Ölsorten (Oliven-, Raps-, Walnuss-, Kürbiskern-, Lein-, Pistazien-, Sonnenblumenöl).

Apropos Pfeffer: Er sollte natürlich frisch gemahlen aus einer Mühle stammen. Nach jahrelangen Versuchen in unterschiedlichsten Preisklassen bewährte sich langfristig erstaunlicherweise nur die, als Zubehör zum Bosch Akkuschrauber IXO erhältliche Pfeffermühle. Und für einen Akkuschrauber gibt es in der Küche ohnehin stets etwas zu Tun. Neben gängigen schwarzen Pfefferkörnern geben wir stets noch ein paar vorab gebrochene Körner des langen Pfeffers dazu.

Die Salatsauce lässt sich mit Senf, Paprikapulver, Joghurt, Knoblauch u.v.a.m. variieren. Auf oder in den Salat kann man Paprika, Oliven, Peperoni, Sonnenblumen- u.a. Kerne, Thunfisch, gebratene Garnelen, Käse, Artischocken u.a. geben oder separat anbieten. Je

gehaltvoller der Salat wird, desto eher mutiert er zum Hauptgericht.

Heringssalat mit Skyr

Für 2 bis 3 Personen 300g Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. 2 große rote Zwiebeln in dünne Ringe und 4 Matjesfilets in Quadrate schneiden sowie eine halbe Salatgurke und 1 Glas eingelegte Gurken („Sandwichgurken“, Gurkensud nicht wegschütten!) grob würfeln.

Einen Becher (450g) Skyr, 4 Esslöffel Gurkensud, 1 Esslöffel Honig mit je einem Esslöffel Dill und Schnittlauch, den Zwiebeln und einem Teelöffel Schwarzkümmel mischen, pfeffern und über den Matjes und die Gurken geben und vorsichtig vermengen. Mit den Kartoffeln servieren. Dazu passt Bier aus dem Norden.

Salat mit Weintrauben, Schafskäse und Huhn

180g Hähnchenbrust in Wasser oder Geflügelbrühe garkochen, in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Kopfsalat oder 2 Mini-Romanasalate waschen, schneiden und ein Salatbett herrichten. 2 Äpfel waschen und würfeln

und zusammen mit 200g gewürfeltem Schafskäse und den Hähnchenbruststücken auf dem Salatbett anrichten.

Ein Dressing aus 3 Esslöffel Apfelessig, 5 Esslöffel Heidelbeeren, 1,5 Esslöffel Honig, 3 Esslöffel Olivenöl und einer geraspelten Möhre bereiten.

Das Dressing über den Salat geben und mit 150g halbierten blauen Weintrauben, trocken gerösteten Sonnenblumenkernen und Gartenkresse garnieren.

Rheingauer Hühnchen (Mittelalterrezept als interaktiver Bausatz)

Für zwei Personen 5 Pfannkuchen backen: 3/8l Milch in 150g Mehl rühren bis ein glatter Teig entsteht, drei Eier und eine Prise Salz einrühren, in Schmalz (ersatzweise Butter) backen, warm stellen.

Zwei halbe Hähnchenbrustfilets in Schmalz anbraten, ca. 15 bis 20 Minuten garen, quer in 1cm dicke Scheiben schneiden, warmstellen.

4 Weißbrotscheiben toasten, nach Wunsch mit oder ohne Kruste würfeln (8±1mm Kantenlänge).

4 Birnen (frisch, zur Not auch aus der Dose) schälen und vierteln, Innereien entfernen, mit Zucker und Zimt bestreuen und in Schmalz anbraten, warmstellen.

Großzügig Honig in trockenem Riesling oder gutem Apfelwein (s.u.) auflösen, mit Anis und Pfeffer würzen.

Einen Pfannkuchen in einen tiefen Teller geben, Huhn, Birnen, Toastwürfel auf eine Hälfte legen, mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, ggf. Zucker und Zimt würzen, Pfannkuchen zuklappen. Kreuzeinschnitt vornehmen, reichlich Weinsauce hineingeben.

Dazu schmeckt der verwendete Wein oder auch Met. Als musikalische Begleitung sei auf die Chansons & Moresche von Lassus (1532-1594) oder einfach Ougenweide hingewiesen.

Chili - Honig - Schnitzel

Für zwei Personen 4 Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Honig, 4 Esslöffel Tomatenmark, zwei Esslöffel Kräuter der Provence, zwei klein geschnittene Chilischoten (ohne Kerne), Salz und Pfeffer verrühren. 4 kleine Schnitzel (Schwein, Huhn oder Pute) in eine eingeölte Auflaufform legen und mit der Masse bestreichen. Etwa 30 Minuten im Backofen bei 180° Umluft garen. Mit Nudeln oder

Kartoffeln, einem Klecks Joghurt oder Crème fraîche servieren.

Exkurs: Resistente Stärke

Viele dieser Rezepte enthalten die leider so kohlehydrathaltigen, aber beliebten Beilagen Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Grund ist die enthaltene Stärke. Doch hier gibt es Abhilfe: Wenn diese Beilagen abkühlen, kristallisiert ein Teil der Stärke aus und wird dadurch zum unverdaulichen Ballaststoff, was nicht nur die Kalorienzahl senkt, sondern sich auch positiv auf die Darmflora und den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Allerdings dauert das Auskristallisieren bis zu 12 Stunden, d.h. um Kalorien zu sparen sollte man diese Zutaten bereits am Vortag kochen, kurz abkühlen lassen und dann abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag werden sie wieder aufgewärmt oder angebraten.

Zum Abdecken verwendet der Bienenfreund natürlich ein einfach selbst hergestelltes Bienenwachstuch statt Frischhaltefolie! (s. unten, Literatur und Links) Allerdings findet man in Anleitungen oft den Hinweis auf Kerzenreste und diese sollte man tunlichst nicht verwenden, da das zunehmend begehrte Bienenwachs immer häufiger mit Paraffin gestreckt wird, was die

Tücher brüchig macht. Daneben möchte sicher niemand derartige Mineralölprodukte in oder nahe seinen Lebensmitteln.

Schafskäse oder Camembert mit Honig aus dem Backofen

Camembert oder Schafskäse in einer gefetteten feuerfesten Form im Backofen (Umluft 170°) rund 10 Minuten erwärmen. Währenddessen zwei bis drei Esslöffel Honig mit Walnusskernen und einem Schuss Cognac oder Brandy verrühren. Käse herausnehmen, bei Bedarf pfeffern, mit der Honigmasse bestreichen und wieder etwa 5 Minuten in den Backofen schieben, bis sich das Ganze erwärmt hat. Dazu passt Baguette und ein gemischter Salat.

Oder aufwendiger:

Gebackener Camembert mit Pastinake

Für 2 Personen 2 Camemberts wie oben erwärmen oder mit verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und in der Pfanne braten.

Eine Pastinake schälen und raspeln. Je ein Esslöffel Honig, Zitronensaft, Pistazien- oder Walnussöl und Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen und auf die Pastinakenraspeln geben.

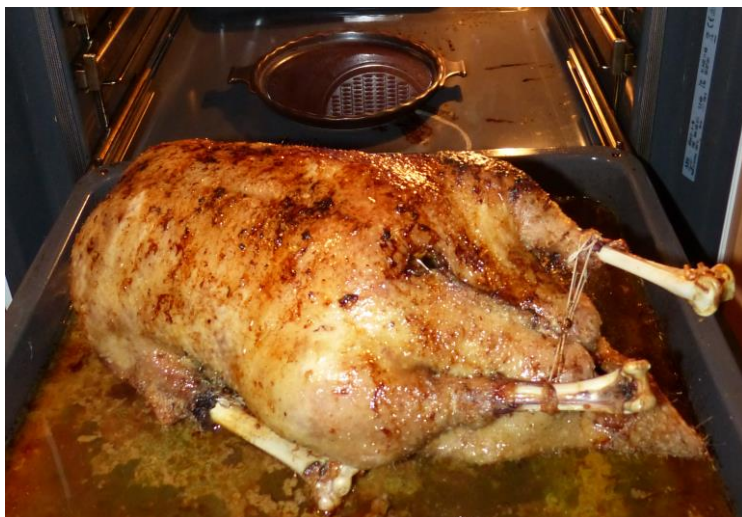
Grob gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne trocken in der Pfanne anrösten, alles zusammen auf dem Teller anrichten, nach Belieben Preiselbeeren dazu reichen.



Auf dem Bild ersetzen Birnen die Preiselbeeren.

Gans überpinseln: Braten mit Honigglasur und Bratensauce

Eine Gans (3,5 bis 4,5 kg), die in Würde ein Jahr verbracht hat küchenfertig erwerben, möglicherweise noch vorhandene Haare ausreißen (Pinzette), Plastiktüte mit Innereien entfernen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Mischung aus zwei gewürfelten Orangen, zwei gewürfelten Äpfeln, Thymian und Majoran füllen. Öffnung mit Rouladennadeln verschließen, Schenkel zusammenbinden.



Einen tiefen Teller mit Wasser gefüllt unten in den Backofen stellen (s. Foto), Gans auf tiefem Backblech auf

den Bauch auf die untere Schiene legen, Backblech etwa 1 cm hoch mit Wasser bedecken, eine Stunde bei 180° braten (Infrabraten). Gans auf den Rücken (gem. Bild) drehen und die Hitze auf 120° reduzieren und weitere zwei bis drei Stunden braten. Dabei etwa halbstündlich mit dem ausgetretenen Bratfett übergießen und die Gans an den Fettstellen einstechen. Die zu erzielende Kerntemperatur sollte 80° betragen. Als Bereicherung des Rotkohls und als Saucengrundlage einige Löffel ausgelaufenes Gänsefett entnehmen. Für die Sauce Zwiebeln darin anbraten, mit 400ml Gemüse- oder Hühnerbrühe ablöschen, einen Esslöffel Honig zufügen und mit Mondamin andicken.

Sobald die Gans die Kerntemperatur fast erreicht hat, mit einer vorbereiteten Mischung aus je zwei Esslöffeln erwärmter Biomargarine und Honig (und nach Herrn Lafer auch einem Esslöffel Sojasauce, wir verzichten darauf) einpinseln und auf 180° hochheizen und dadurch eine braune Kruste erzeugen.

Tomatensauce zu Nudeln („der Klassiker“)

Für zwei Personen 500g frische Tomaten (wir verzichten auf das Häuten) kleinschneiden, alternativ Dosentomaten oder pürierte Tomaten verwenden. Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Tomaten und 1/8 Liter Gemüsebrühe

hinzugeben, einköcheln lassen. Zwei Esslöffel Honig zufügen, salzen, pfeffern. Bei Bedarf pürieren. Frisches Basilikum zugeben. Mit geriebenem Parmesan und Nudeln beliebiger Sorte genießen.

Zucchini-sauce mit Nudeln

Für zwei Personen 600g gewürfelte Zucchini und eine fein gewürfelte Zwiebel in Olivenöl anbraten, ein bis zwei fein gehackte Knoblauchzehen dazugeben. Mit 1/8 Liter Gemüsebrühe auffüllen, Salz, Pfeffer, getrockneten Rosmarin zugeben und etwa 10 Minuten köcheln. Alles pürieren, 100g Frischkäse, 100g Schlagsahne und einen Esslöffel Honig zufügen und kurz aufkochen. Zwei bis drei Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne einrühren. Mit Nudeln servieren. Auch hierzu passt Parmesan.

Zucchini-gemüse als Beilage zu allem möglichen

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, mit gewürfelten Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl unter ständigem Rühren anbraten. Knoblauch gewürfelt hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (je nach Geschmack auch

mit Kräutern der Provence) würzen. Hitze reduzieren, bei geschlossenem Deckel etwas dünsten. Ein bis zwei Esslöffel Honig unterrühren.

ZucchiniPfannkuchen

250g Zucchini geraspelt, eine gewürfelte Zwiebel, 100g geriebenen Käse, 100g Mehl, 100g gewürfelten gekochten Schinken, einen Esslöffel Honig, drei Eier, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss und gehackte frische Petersilie bereitstellen.

Alle Zutaten vermischen, kurz ruhen lassen. In einer Pfanne in Öl Pfannkuchen backen. ZucchiniPfannkuchen schmecken kalt und warm mit Tsatsiki und / oder süßer asiatischer Chilisauce und gemischtem Salat.



Zucchini fallen in der Saison in großen Mengen an und sind nur begrenzt haltbar – einlegen ist möglich. ZucchiniPfannkuchen dagegen lassen sich gut (in Lagen, Folie dazwischen) einfrieren.

Gebratene marinierte Zucchini

3 bis 4 Zucchini in Streifen oder, wenn sie dicker sind, in Scheiben schneiden.

8 Esslöffel Olivenöl mit einem Esslöffel Honig und 5 Esslöffel Balsamicoessig schaumig rühren, mit ein bis zwei gepressten Knoblauchzehen, drei Teelöffel Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini mit der Marinade bedecken und eine Stunde ziehen lassen, zwischendurch umrühren.

In einer Pfanne in Öl braten oder in einer Metallschale auf den Grill legen.

Coq au Vin de Pomme

Für 4 Personen 4 Hähnchenunterschenkel und 4 Flügel im Bräter in Olivenöl anbraten, entnehmen, salzen und pfeffern. Ein Hähnchenbrustfilet würfeln, im Bräter mit 4 gewürfelten Schalotten und zwei gewürfelten Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten. 4 Möhren in Scheiben schneiden und eine rote geviertelte Chilischote zugeben, mit 700ml Apfelwein und 200ml Sahne auffüllen, zwei Afnatura Hühnerbrühwürfel sowie 30g Tomatenmark zugeben und aufkochen lassen. Die Hähnchenschenkel und Flügel wieder dazugeben und etwa eine halbe Stunde bei kleiner Hitze köcheln. Inzwischen 250g frische Champignons vierteln, in Olivenöl dünsten und mit zwei Esslöffel Honig in den Bräter geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken,

gehackte Petersilie hinzufügen, bei Bedarf andicken. Mit Spätzle oder Baguette servieren, dazu passt Salat.



Coq au Vin de Pomme in statu nascendi

Pastetchen mit Ragout Fin

750g Hähnchenbrust in einem Liter Geflügelbrühe (zwei Würfel) garkochen, in kleine Würfel schneiden. 4 Esslöffel Butter (oder Alsan Bio-Margarine) zerlassen, drei gehäufte Esslöffel Mehl darin erhitzen bis es leicht gelb wird. 400ml der Geflügelbrühe hinzugeben (den Rest



einfrieren, z.B. für eine Tom Yam - Suppe, s.u.) und mit der Mehlschwitze verrühren (Schneebeesen), ein paar Minuten aufkochen. 400g geviertelte frische Champignons dünsten und zusammen mit dem Fleisch zugeben, etwas Zitronensaft, ein bis zwei Esslöffel Honig und 100ml trockenen Moselriesling zugeben, unter ständigem Rühren aufkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nicht anbrennen lassen! Die Masse in Pastetchen füllen, mit etwas geriebenem Käse bestreuen und gemäß Anleitung in den Ofen stellen (ungefähr 10 Minuten bei 170° Umluft). Pastetchen mit etwas separater Füllung auf dem Teller anrichten, mit Worcestersauce servieren.

Dazu passt Feldsalat mit Honig-Balsamico-Dressing und Walnüssen, als Getränk der verwendete Riesling.

Geschnetzeltes vom Rind mit Steinpilzen



Für zwei bis drei Personen 30g getrocknete Steinpilze für eine Stunde in Wasser legen, dann abgießen.

600g Rinderfilet oder Steakfleisch in ein Zentimeter starke Streifen schneiden, pfeffern und in heißem Öl kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen, salzen und abgedeckt ruhen lassen.

Drei Schalotten in feine Ringe schneiden und in 50g Alsan Bio - Margarine in einer Pfanne glasig dünsten. Zwei Esslöffel eingelegte grüne Pfefferkörner zugeben, kurz mitbraten und mit einem Teelöffel süßem Paprikapulver bestreuen. Mit 100ml Apfelsaft und einem Schuss Cognac

ablöschen und einköcheln lassen. Mit 250ml Kalbsfond auffüllen und etwa um die Hälfte einkochen lassen. 200ml Sahne und einen Esslöffel Honig zufügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer separaten Pfanne zwei Schalotten in feine Ringe schneiden und in 50g Alsan zusammen mit den Steinpilzen kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone würzen. In die zuvor vorbereitete Sauce geben und 5 Minuten köcheln. Dann das Fleisch hinzufügen, kurz erwärmen und mit einem Bund gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt Basmati- oder Wildreis und grüner Salat.

Asiatische Küche

Ein thailändisches wie auch ein indisches Essen ist kein einzelnes Tellergericht. Stets besteht es aus mehreren Bestandteilen, also z.B. einem Salat, einer Suppe, einem Curry, einem gebratenen Fisch, einer Nachspeise, Beilagen und ggf. mehr. Sie werden alle durcheinander gegessen, nicht hintereinander in festgelegter Reihenfolge in Form von mehreren Gängen.

Scharf sind diese Gerichte immer – für unsere ungeübten Mandibeln ist es wenig hilfreich, dies mit Unmengen Wasser oder Bier neutralisieren zu wollen, da dies nicht recht funktioniert. Besser gelingt es mit Süß- oder Milchspeisen. Wir reichen daher zum scharfen Essen gern indisches Raita, das zu all den folgenden asiatischen Speisen hervorragend passt. Serviert wird natürlich mit (Jasmin-) Reis, der auch die Schärfe mildert. Die Anschaffung eines Reiskochers (ca. 40.- Euro) wird schon bald als ausgesprochen nützlich empfunden werden. Unser Philips Homelover dient uns zuverlässig schon seit 20 Jahren.

Salz wird in diesen Regionen nicht verwendet, dafür ist das Klima dort zu feucht. Stattdessen nimmt man salzige Fisch- oder Austernsauce, die inzwischen auch in vielen Supermärkten erhältlich und auch geschmacklich interessanter ist.

Gegessen wird in Thailand mit dem Löffel (rechts) und erforderlichenfalls der Gabel (links), Stäbchen nutzt der Chinese (der auch häufig in Thailand anzutreffen ist und so Touristen verwirrt).

Als Getränk passt Bier oder Mekong oder SangSom, letztere werden mit Eis und reichlich Wasser getrunken. Mekong ähnelt Brandy, SangSom eher braunem Rum. Wein ist kaum geeignet, da mit der geschmacklichen Konkurrenz überfordert.

Alkoholfrei und Schärfe mildernd passt auch ein Lassi hervorragend zu diesen Essen. Es ist auch aus Indien: Wasser und Joghurt zu gleichen Teilen mit Eiswürfeln mischen, mit Salz und fein gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken! Nicht zu viel Kreuzkümmel verwenden, sonst schmeckt es wie Lebkuchen.

Musikalisch passt dazu stets der 80iger - Softrock von Carabao.



Thai-Curry

Sehr gut sind die fertigen roten und grünen Curry - Pasten (nicht Pulver!), die im Handel erhältlich sind:



Man kann sie aber auch selbst recht aufwendig in einem Mörser herstellen aus je einem Teelöffel klein geschnittenem Zitronengras, Koriander- und Cuminsamen, Galangal, ein Teelöffel Fischsauce, Shrimps - Paste, sowie 5 rote oder grüne Chillies (ohne Kerne), zwei bis drei Knoblauchzehen, 5 Pfefferkörner, 4 Schalotten und zwei Nelken.

Etwa 50g der roten Paste in Erdnussöl andünsten bis sich das Aroma entfaltet (länger = schärfer), 600g Huhn oder Schwein hinzugeben (bei Rind eher grünes Curry verwenden), darin anbraten. Eine Dose Kokosmilch (400ml) und ein Teelöffel Tamarindenpaste (ersatzweise Zitronensaft) hinzugeben, durchrühren, grob gehackte Zitronengrasblätter (Lime Leafs), ein Glas Bambussprossen und Zucchinischeiben (oder besser frische thailändische Aubergine, geviertelt) und eine Zwiebel in halbierten dünnen Scheiben dazugeben. Köcheln bis die Zucchini und die Bambussprossen weich sind, ein Esslöffel Fisch- oder Austernsauce, ein Glas Mungobohnensprossen und einen Esslöffel Honig hinzugeben, etwas weiter köcheln lassen, und mit zwei

Esslöffeln Tapioka - Mehl (zum Andicken) bestreuen, durchrühren und etwas abkühlen lassen. Thailändisches Essen wird eher warm als heiß gegessen. Mit Reis servieren.

Yam Nua oder Yam Pla Muek



Ein Salatbett aus Salatblättern, dünnen Gurkenscheiben, dünnen Tomatenscheiben und halben Zwiebelringen so herstellen, dass eine Platte schön belegt ist.

Je drei Esslöffel Fisch- oder Austernsauce und Zitronensaft in eine Schale geben, einen Esslöffel Honig einrühren. 10 Knoblauchzehen und 5cm Ingwer durch die

Knoblauchpresse schicken und 10 sehr klein geschnittene scharfe rote Chillies (Tipp: Gummihandschuh beim Schneiden verwenden) dazugeben, durchmischen. Die Mengen sind kein Druckfehler und hören sich schlimmer an, als sie sind!

So viel Steakfleisch in 2 bis 4 cm große Rechtecke, etwa 4mm dick schneiden, dass das Salatbett schön bedeckt werden kann. Medium-rare anbraten und noch lauwarm auf das Salatbett geben.

Alternativ Pulpoarme (Tintenfisch, Pla Muek) 45 Minuten kochen, in Lüsterklemmengröße (2x2cm) schneiden, noch lauwarm auf dem Salatbett verteilen.

Die scharfe Sauce darüber geben.

Tom Yam

Auch hier gibt es sehr gute, fertige Paste aus dem Glas beim Asia - Shop (in der Stadt) um die Ecke. Einen Teelöffel in 1 Liter Wasser geben, zwei bis drei halbierte Chillies (rot und grün), etwas grob gewürfelten, geschälten Ingwer (kann man mitessen), etwas Galagal, drei 1cm - Stücke Zitronengras, wenn vorhanden, etwas Korianderwurzel (die letzteren drei nicht mitessen), ein Esslöffel Honig, Gemüsebrühe (oder auch Hühnerbrühe



oder Fischfond), etwas Zitronen- oder Tamarindensaft, wenn vorhanden, Shrimps-Paste zugeben, kurz aufkochen. Nach Belieben Zucchini- und Möhrenscheiben, Pilze sowie mehrere Spritzer Fischsauce zugeben. Huhn (z.B. gewürfeltes Filet oder Schenkel) dazugeben und mitkochen, bis es durch ist und / oder Fisch und Shrimps zugeben, diese aber nur kurz mitkochen. Auch Glasnudeln machen sich gut in der Suppe. In Thailand werden auch gern Hühnerfüße hineingegeben, die, unter einem Deckelchen in der Suppenschale schwimmend serviert bei den Gästen für eine nette Überraschung sorgen. In Deutschland sind Hühnerfüße leider nur schwer zu bekommen. Vor dem Servieren frische

Korianderblätter auflegen, getrocknete Chilistreifen eignen sich als Deko.

Glasnudelsalat



Für zwei Personen 150g Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten quellen lassen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Mit einer Schere in mundgerechte Stücke zerschneiden.

Sauce herstellen: Zwei daumengroße geschälte Stücke Ingwer reiben, mit dem Saft von zwei ausgepressten Limetten, drei Esslöffeln Sojasauce, zwei Esslöffeln Honig

und einem Esslöffel roter Currypaste gut vermischen. Mit
Fischsauce abschmecken.

Fünf mittelgroße Champignons halbieren und in dünne
Scheiben schneiden. Zwei mittelgroße Möhren und eine
gelbe Paprika in feine Streifen schneiden. Eine frische
rote Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.
Alles in eine große Schüssel geben zusammen mit 200g
gekochten Krabben (aufgetaut oder frisch gekocht und
abgekühlt) sowie einem Glas eingelegter abgetropfter
Bohnensprossen (oder eine Hand voll frische Sprossen).
Die abgekühlten Glasnudeln und ein Bund klein gezupfte
Korianderblätter zufügen. Alles durchmischen. Die
Saucen darüber gießen und nochmals vermengen.

Dorade



Die (ausgenommene) Dorade inwendig mit Zitronensaft und Salz bestreichen, dann mit einer Füllung aus fein gehacktem Knoblauch, Ingwer, roten und grünen Chillis und etwas Honig füllen. Den Fisch auf beiden Seiten 3- bis 4-mal

schräg einritzen und mit Öl bestreichen. Auf geöltem Rost über einem Backblech von beiden Seiten im Backofen bei ca. 200° grillen. Die Dorade ist gar, wenn die Augen trüb sind und sich die Rückenflosse leicht abziehen lässt.

Alternativ geht dies ebenso gut mit einem Wolfsbarsch.

Raita

500g Joghurt, eine Salatgurke (geschält, entkernt, gestiftelt), 4 Teelöffel fein gehackte frische Minze, etwas Salz und Pfeffer mischen, etwas Muskatnuss darüber

reiben, fertig. Auch hier getrocknete Chilistreifen als Dekoration.

Rogan Josh – indisches Curry

In einem nicht zu kleinen Mörser 3 bis 4 Knoblauchzehen, drei Zentimeter Ingwer, zwei Teelöffel gemahlene Koriandersamen, 5 gehackte scharfe rote Chillis, zwei Teelöffel gemahlenen Kreuzkümmel, drei Nelken, 5 grüne Kardamomsamen, ein Teelöffel Honig, etwas Salz und Paprika zu einem roten Curry verreiben.

Zwei bis drei Esslöffel Ghee erhitzen, 500g gewürfeltes Steakfleisch (zwei bis drei Zentimeter Kantenlänge) darin kurz anbraten, herausnehmen. Eine große feingehackte Zwiebel im Ghee anbraten.

Die Currypaste unter ständigem Rühren im Ghee mit den Zwiebeln erhitzen, bis sich das Aroma entfaltet. Das Fleisch wieder zugeben, kurz weiterköcheln lassen.

150ml Joghurt mit der gleichen Menge Wasser verrühren, langsam dazugeben, weiter köcheln lassen, etwas Pfeffer und eine viertel Zimtstange dazugeben, eine Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Einen halben Teelöffel Garam Masala hineinrühren, mit Raita und Nan

(Fladenbrot) servieren. Sehr gut passt Bier oder auch Lassi (s.o.).

Walnuss Chutney

... lässt sich sehr gut schon am Vortag vorbereiten. 100g grob gehackte Walnüsse mit zwei Esslöffeln gehacktem frischen Koriander, drei fein gehackten Knoblauchzehen, einem Teelöffel Honig, zwei fein gehackten roten Chillies, 250ml Joghurt und etwas Salz verrühren, kaltstellen. Vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen.

Lachs mit Teriyaki - Honig - Sauce



Für zwei Personen etwa 450g frischen Lachs mit Haut in Kokosfett von jeder Seite eine Minute anbraten, in geschlossener Pfanne kurz nachziehen lassen. Vorher 90g Teriyaki-Sauce (mit geröstetem Knoblauch von Kikkoman) mit 40g möglichst dunklem Honig erwärmen bis der Honig gelöst ist (ggf. Teriyaki-Sauce selbst aus 70ml Sojasauce, etwas Erdnussöl und Wasser, sowie Knoblauch und Ingwer durch Erhitzen selbst herstellen). Im Wok in Erdnussöl kleingeschnittenes Gemüse, z.B. eine rote Paprika, drei Lauchzwiebeln, ein Glas Bohnensprossen (230g) und ein Glas Asiapilze (290g, ersatzweise Stockschwämmchen) anbraten, abschmecken mit Fischeis, etwas Sojasauce und einem Esslöffel

Tamarindenpaste. Teriyaki auf den Lachs geben, auf dem Teller mit dem Wokgemüse und Jasminreis anrichten, dazu passt guter Sake, z.B. Gekkeikan, oder kräftiger Weißwein.

Alligator auf Gemüsebett

Für zwei Personen 2 Karotten, eine rote Paprika und eine Zwiebel kleinschneiden und in der Pfanne mit Alsan Bio-Margarine weich dünsten, dann einen Esslöffel Honig hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eine halbe Fingerkuppe Ingwer und zwei Zentimeter Zitronengras sehr klein schneiden und miteinander mischen. Das Gemüse auf ein quadratisches Stück Alufolie legen, Ingwer und Zitronengras darauf geben, Alligatorsteaks (etwa 10 x 10 cm, 1 bis 1,5cm dick) pfeffern und darauf betten und mit einer Limettenscheibe dekorieren. Für 8 bis 10 Minuten in den vorgeheizten Grill bei 300°C geben. Etwas salzen, dann die Steaks mit Minze- und Korianderblättern servieren. Dazu passt Weißbrot und ein fruchtiger neuseeländischer Sauvignon blanc, wie z.B. Fernway.



Alternativ die Steaks in der Pfanne von jeder Seite zwei Minuten in Alsan anbraten, herausnehmen und warmstellen. Den Saft von zwei Limetten, 200ml Sahne, 100ml trockenen Sauvignon blanc und zwei große, fein gewürfelte Knoblauchzehen in die Pfanne geben, kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze etwas reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Steaks geben. Dazu passt Salat und der verwendete Wein.

Ausnahmsweise auch mal ohne Honig:

Vorspeise Scallops in Safransauce

Vorspeise für zwei Personen

Acht („Jakobs“-) Muscheln quer zur Faser halbieren, zwei fein gehackte Schalotten in einem Viertel Esslöffel Butter oder Alsan andünsten. Die gepfefferten Muschelhälften drei Minuten bei wenig Hitze garen, dabei nach der halben Zeit wenden (und die andere Seite pfeffern). Aus der Pfanne nehmen, warmstellen. 10 Safranfäden im Mörser zerreiben und in etwas Weißwein auflösen. 100ml trockenen Weißwein in die Pfanne geben, etwas einköcheln lassen, und 150ml Fischfond hinzugeben, weiter reduzieren. Den aufgelösten Safran und 150ml Crème fraîche mit einem kleinen Schneebesen einrühren, aufkochen und etwas eindicken lassen. Muscheln in zwei Suppentellern anrichten und Sauce darüber geben. Mit Baguette und dem verwendeten Weißwein servieren.

Spanisches Frühstück



Für zwei Personen drei Schalotten fein schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl bei milder Hitze weich dünsten. Währenddessen zwei Eier in eine kleine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver großzügig würzen, leicht durchschlagen und einen guten Schuss Mineralwasser mit Kohlensäure zugeben. Alles in die Pfanne geben, Rührei zubereiten.

Toastbrot mit eingelegten Paprika, Putenbrust und Tomatenscheiben belegen, salzen und pfeffern, und das Rührei darüber geben. Vorher passt dazu eine Grapefruit, die man mit Honig bestreichen kann.

Nachspeisen

Banane oder Apfel mit Honig

Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und darin



etwas Zucker karamelisieren. Zwei geschälte Bananen oder Apfelschnitze hineinlegen, recht flüssigen Honig auf das Obst geben, weiter vorsichtig erwärmen. Portionen auf zwei Tellern anrichten und den Pfanneninhalte darüber geben. Etwas Puderzucker und Kakao durch ein feines Sieb darüber reiben und mit ein paar frischen Minzeblättern garnieren.

Florentiner

In einem großen Topf 130g Alsan, 150g Sahne, 80g Honig, 180g Zucker, 180g gehobelte Mandeln und 100g gehackte Haselnüsse unter ständigem Rühren für etwa 8 bis 10 Minuten erhitzen, aber nicht kochen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. 15 Minuten backen, Ofen ausschalten und 1 Minute nachziehen lassen. Nach vollständigem Erkalten vorsichtig komplett umdrehen und die Rückseite mit flüssiger Kuvertüre (Zartbitter oder Vollmilch) begießen und diese gleichmäßig verteilen. Wenn die Kuvertüre fest geworden ist, umdrehen und in Rechtecke schneiden.



Herstellung alkoholischer Getränke

Wird Zucker durch geeignete Hefen vergoren, entsteht Alkohol (Äthanol, C_2H_5OH).

Alkohol hat Vor- und Nachteile:

1. Er macht betrunken (mal Vor-, mal Nachteil).
2. Er ist Geschmacksträger (Vorteil) und
3. er stabilisiert das Produkt und macht es haltbar (ein weiterer Vorteil).

Alkoholische Getränke können problemlos für den Eigenbedarf hergestellt (aber trotz Fall des staatlichen Branntweinmonopols zum 31.12.2017 besser nicht gebrannt) werden. Wer sie aber korrekt etikettieren und verkaufen möchte, hat enorme gesetzliche Hürden zu meistern.

Apfelwein

Apfelwein entsteht durch das Vergären von Apfelsaft (Apfelmost).



Unser
Schneemann
heißt Heinz
Schenk
(Plastik, 2008)

Der Saft für den Apfelwein kommt in einen Gärbehälter,



z.B. solche gibt es im Herbst oft im Baumarkt.

Professioneller, aber auch teurer sind derartige Behälter von Speidel:

Ganz edel sind Edelstahlbehälter. Wichtig: Man benötigt stets einen Auslaufhahn und einen Gäraufsatz (Gärspond).

Apfelsaft in den Gärbehälter füllen, dabei den Behälter nur zu 90% füllen, um ein Überschäumen während der Gärung zu vermeiden. Möglichst Mostgewicht in Oechsle mit Refraktometer oder Mostwaage und Zylinder messen.

Wir hatten 2018 58° Oechsle, was für uns ein sehr guter Wert ist, im Tal wird man von 60 bis 65° ausgehen können, wenn die Bäume schön Sonne hatten.



Damit enthält der Most vergleichsweise wenig Zucker - Aufzuckern bietet sich an. Natürlich funktioniert dies mit üblichem Zucker (Saccharose), von Winzern auch gerne als „Sonne aus der Tüte“ bezeichnet. Interessanter ist aber der zumindest teilweise Ersatz des Zuckers durch Honig, da zusätzlich zum vergärenden Zucker Geschmacksanteile des Honigs dazukommen.

Wir zuckerten also auf 88° Oechsle auf, was bei unseren 200 Litern die Zugabe von 12kg Honig und 6kg Zucker erforderte. Wenn man nur mit Zucker arbeitet, gilt: +10° Oechsle erfordern die Zugabe von 25g Zucker pro Liter Saft. Bei Honig benötigt man etwas mehr.

Werden 10° Oechsle vollständig in Alkohol umgesetzt, entstehen 1,25% Alkohol. Tatsächlich bleibt aber immer eine gewisse Restsüße und auch Trubstoffe u.a. werden auch als Oechsle wahrgenommen, aber nicht zu Alkohol vergoren.

Unsere 88° Oechsle wären also theoretisch 11% Alkohol, tatsächlich sind es eher 7 bis 8%.

Aufzuckern auf 80 bis 90° ist also angemessen. Dazu 5l Saft in einen Eimer schütten, langsam unter viel Rühren den Zucker darin auflösen, so dass kein Bodensatz entsteht, unter Rühren zurück in den Gärbehälter geben, solange bis



der gesamte vorgesehene Zucker darin ist. Bei Verwendung von Honig ist es sinnvoll, den Apfelsaft leicht zu erwärmen und den Honig darin aufzulösen. Immer sauber arbeiten, Gefäße möglichst verschließen. Anschließend Hefenährsalz zugeben (5g pro 50l) und durchrühren.

Zwischendurch immer den Behälter verschließen, keine Fruchtfliegen oder Schmutz hineinlassen!

Jetzt 1 bis 2 Liter Saft entnehmen, Hefe dazugeben und in die Nähe des Gärbehälters (wegen gleicher Temperatur) stellen, angehen lassen. Behälter in eine Schlüssel stellen, da das Ganze gern überläuft. Abdecken mit Papier von der Küchenrolle, Gummiband drum.

Wenn der Hefeansatz schön schäumt, in den Gärbehälter schütten, großzügig weitere Hefe dazugeben, umrühren (keine Luft einrühren), Gäraufsatz drauf. Nach 24 bis 48 Stunden sollte es (auch im Keller bei 15°) ordentlich blubbern, wenn nicht, das mit der Hefe wiederholen.

Die Hefe sollte eine Trockenhefe sein, sie ist auch haltbarer und geht viel besser an als eine flüssige.

Bei 80 bis 90° Oechsle ist eine Riesling-Hefe, z.B. SIHA 7 von Eaton die richtige Wahl. Vor allem bei höheren Oechsle- (und später Alkohol-) werten kommt eine Champagner - (SIHA4), Sherry- oder Portwein - Hefe zur Verwendung. Die letzten beiden weisen dann aber auch zu dem jeweiligen Geschmack hin. Nach rund zwei

Monaten ist etwa die Hälfte der Oechslegrade zu Alkohol geworden - immer mal kosten zwischendurch (bei Probe am Hahn Gäraufsatz öffnen und nicht vergessen, ihn wieder zu schließen - wir wollen ja keinen Essig herstellen).

Und aufpassen, dass immer Wasser (sonst nichts) im Gäraufsatz ist. Der Gärprozess endet von allein; wenn sich wirklich nichts mehr tut, kann man den Gäraufsatz entfernen und den Behälter mit dem Schraubverschluss verschließen.

Ein Abziehen von der Hefe, schwefeln, umfüllen usw. ist nicht erforderlich. Wenn der Apfelwein anfangs noch sehr sauer ist (2018 eher nicht), verliert sich das über die nächsten Monate.

Vorsicht! Der Äppler ist sicher sehr gut zu trinken, aber gehaltvoller als man zunächst annimmt. Es empfiehlt sich ein Genuss als Gespritzter.



„Wenn mer weggeht aus Hesse, derf mer de Bembel net vergesse!“

Heißer Apfelwein

Guten Apfelwein (s.o.) erwärmen, aber nicht kochen, großzügig Honig einrühren und je nach Geschmack mit Zimtstange und Nelken (vor dem Servieren entfernen) weiter erwärmen.

Met

Met ist Honigwein, mit Wasser verdünnter vergorener Honig. Gern wird er nach der Gärung mit Gewürzen und zwecks Süßens nach der Gärung mit weiterem pasteurisiertem (um enthaltene Hefen abzutöten) Honig versetzt.

Zweckmäßig ist es, zunächst einen kochentrockenen „Roh - Met“ herzustellen und ihn danach in kleinen Fraktionen abzuschmecken, so dass man nicht den ganzen Ansatz verdirbt.

Für die Met-Herstellung wird gut ein Teil Honig mit zwei Teilen Wasser gemischt und bei ca. 60° bis 70°C 10 Minuten pasteurisiert. Es sollten sich 110° bis 120° Oechsle ergeben. In den Gärbehälter geben, pro 15l Ansatz einen Liter naturtrüben Apfelsaft (Alnatura, auf keinen Fall chemisch haltbar gemachten, da dies die

Gärung erfolgreich verhindert) zugeben und auf weniger als 25°C abkühlen lassen. Dann Hefenährsalz zugeben (3 bis 4g auf 15 Liter) und sorgfältig verrühren.

Keine Milchsäure, wie verschiedentlich empfohlen zusetzen! Zusätzliche Säure ist nicht erforderlich, da Honig, auch wenn es nicht so scheint, genug Säure enthält!

1 bis 2 Liter entnehmen und mit Reinzuchthefer versetzen (besser Trockenhefe SIHA 4 / Champagnerhefe statt flüssiger Hefe verwenden) und eine halbe Stunde (bei flüssiger Hefe eher 24 Stunden), bei gleicher Temperatur wie dem restlichen Ansatz im Gärbehälter vorziehen. Vorsicht, der Ansatz kann überschäumen, Schüssel darunter stellen. In den Gärbehälter geben, Gärspund aufsetzen. Nach 6 bis 8 Wochen ist die Hauptgärung abgeschlossen, der Oechslegrad auf ca. 20° gefallen. Jetzt können Proben vorsichtig mit Gewürzen (z.B. Zimt, Nelke, Anis, Vanille o.ä.) versehen werden, teebeutelartige Vorrichtungen sind dabei nützlich. Daneben kann der Met mit Honig gesüßt werden – dann ist aber erneutes Pasteurisieren erforderlich, damit keine Nachgärung stattfindet.

Met hat einen recht eigenen Geschmack, nicht jeder mag ihn. Man experimentiere mit kleineren Mengen und trinke nicht zu viel, um Kopfschmerz zu vermeiden.

Bärenfang

Bärenfang ist letztlich ein Likör aus Honig, Wasser und möglichst neutralem Alkohol, sowie gegebenenfalls Gewürzen.

Man mische (immer im Glasbehälter!) je 900ml lauwarmes Wasser (Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Leitungswasser), 900ml guten Honig und 900ml 96%igen reinen Alkohol (z.B. preiswert aus Luxemburg) sorgfältig bis der gesamte Honig vollständig gelöst ist. Ersatzweise kommt häufig Doppelkorn, Wodka, Tequila oder Obstler zum Einsatz. Allerdings stellt dies die Weichen in eine bestimmte Geschmacksrichtung und man bedenke, dass die Qualität der Ausgangsstoffe stets entscheidend für die Verträglichkeit ist. Der Alkoholgehalt ist entsprechend umzurechnen. Bei 40%igem Alkohol sollten also etwa 2l auf 900ml Honig kommen.

Wenn vorhanden, 50 Tropfen Propolis – Tropfen unterrühren. Oft werden ein bis zwei Zimtstangen und zwei Nelken dazugegeben und zwei bis drei Monate darin gelassen. Wer die Nelken in die Enden der Zimtstange steckt, bekommt sie einfacher wieder heraus. Entnehmen von Zimt und Nelken nicht vergessen. Auf Gewürze kann aber auch verzichtet werden – am besten mit kleinen Teilen des Ansatzes separate Versuche starten.

Während der Lagerung setzt sich der Bärenfang ab, der klare Überstand wird verwertet. Der Honigsumpf, trüb vor

allem durch Pollen, sieht zwar (insbesondere im klaren Schnapsglas) weniger schön aus, ist aber dennoch verwertbar, mindestens zum Kochen oder Backen und zu schade zum Wegschütten.

Walnusslikör

15 Walnüsse spätestens Ende Juni / Mitte Juli grün pflücken, später sind sie zu bitter und lassen sich nicht mehr gut schneiden. Walnüsse vierteln, in ein großes Einmachglas geben und mit 450ml Wodka, 650ml Doppelkorn (38%) und 100ml Leitungswasser übergießen, in die Sonne stellen und alle paar Tage umschütteln. Es entsteht eine grüne Brühe, die aber mit der Zeit im Sonnenlicht bräunt. Nach zwei bis drei Monaten abgießen und je 300g Honig und braunen Zucker oder Kandis darin auflösen.

Honig - Walnuss - Punsch

(Punsch (nach Hindi पाँच *pāñč* „fünf“, Wikipedia)

5cl Don Papa oder ähnlicher hochwertiger Rum

1cl Limettensaft

2cl Bärenfang

2cl Walnusslikör

Dash Angostura

Alles über Eis geben, umrühren

Äppler - Punsch

3cl Tequila

1cl Cointreau

1cl Grenadine

1cl flüssigen (ggf. erwärmten) Honig sorgfältig einrühren,
erst dann Eis zugeben

und mit eigenem Apfelwein auffüllen



(inzwischen natürlich nur noch Trinkhalme aus Glas...)

Literatur und Links

C. Monroe-Cassel & S. Lehrer: A Feast of Ice & Fire –
Game of Thrones Cookbook

Trude Ehlert: Kochbuch des Mittelalters

Rezeptanregungen, die auch für uns nützlich waren:

www.swr.de/buffet/

www.britte.de/rezepte/

Resistente Stärke:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/resistente-staerke-2048674>

Insektenatlas der H. Böll-Stiftung:

<https://www.boell.de/de/die-atlantiden-der-heinrich-boell-stiftung>

Bienenwachstuch und viele weitere Infos:

bienen.info

Der kleine Drache licensed under Creative Commons:

www.thingiverse.com/thing:1624412

Baby Groot licensed under Creative Commons:

www.thingiverse.com/thing:2014307

Punsch:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Punsch>

Bilder: Aufnahmen der Autoren

bis auf die Gärbehälter, das Hefenährsalz und die Curry-Pasten, diese © der Hersteller

Hans H. Otto & Inge Möbus

In Theisroth

54552 Steineberg

Kontakt: Imker@BR-Beratung.com

1. Auflage März 2020

Verschiedentlich werden in diesem Buch Produktempfehlungen ausgesprochen. Sie stellen keine Werbung, sondern lediglich unsere Erfahrungen dar. Kein einziges der Produkte wurde uns kostenfrei oder verbilligt zur Verfügung gestellt, für kein einziges der Produkte erhalten wir Tantiemen oder irgendwelche Zuwendungen. Unsere Empfehlungen sind den Herstellern weder bekannt, und sie wurden nicht mit ihnen abgestimmt.

Alle Angaben ohne Haftung und ohne jede Gewähr.

Eins unserer Bienenvölker findet sich auch im Internet (Trachtnetwaage Rheinland-Pfalz Nr. 1043):

https://www.bienenkunde.rlp.de/Internet/global/inetcntr.nsf/dlr_web_full.xsp?src=FCGE7G97PD&p1=title%3DPLZ%3A+54552++++++%28Waage%3A+1043%29%7E%7Eur%3D%2FInternet%2FBienenkunde%2FBiWa.nsf%2FWeb_Bundesland%2FC9CBF96A8581CD7EC125801A0046D011%3FOpenDocument&p3=5PW3P32TF7&p4=HY3576SY58