



Arbeitsauftrag	Die SuS kochen selber mit Honig.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS können eine feine Mahlzeit mit Honig kochen/vorbereiten.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Küche• Zutaten (siehe Rezept)
Sozialform	Plenum
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- Laden Sie zum Essen eine andere Klasse ein!
- Alle Rezepte von [Swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch); weitere Rezepte finden Sie hier: www.swissmilk.ch
- empfehlenswert: „Erica Bänziger: Das goldene Buch vom Honig“ Hädecke Verlag, 2013.



Lies die Rezepte genau durch.

Beliebt ist Honig natürlich in erster Linie als Brotaufstrich. Doch er lässt sich weit vielseitiger verwenden, zum Beispiel als Süßmittel für Müesli, Desserts, Gebäck oder als Saucenwürze in Marinaden für Fleisch und Geflügel.

Vorspeise: Honig-Gemüestäbchen mit Gewürzdip

Zutaten für 8 Personen

- 800 g Gemüse, z. B. Rüebli, Stangensellerie, Gurken
- Butter zum Dämpfen
- 2 EL Wasser
- 2 EL Honig (z. B. Nectaflor Wildblütenhonig)
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Dip:

- 240 g Crème fraîche
- 100 g Ketchup
- Salz und Pfeffer



So geht's:

1. Gemüse rüsten, in ca. 10 cm lange Stäbchen schneiden. In Butter dämpfen, mit Wasser ablöschen. Honig und Zitronensaft beifügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze knackig dämpfen, würzen. Auf Haushaltspapier trockentupfen, auskühlen lassen.
2. Für den Dip alle Zutaten mischen, würzen. In kleine Schalen verteilen.
3. Die Gemüestäbchen in Schalen oder Gläser anrichten.



Hauptgang: Risotto mit Honig-Peperoni

Zutaten für 4 Personen

- Backpapier für das Blech

Honig-Peperoni:

- je 2 rote und gelbe Peperoni
- Bratbutter, flüssig, zum Bepinseln
- 1 EL Butter
- 2 EL flüssiger Honig (z. B. Nectaflor Akazienhonig)
- 1 EL gehackter Oregano
- ½ EL Thymianblättchen
- ½ EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



Risotto

- 2 EL Butter
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 1 dl Bouillon
- ca. 9 dl Bouillon, heiss
- 100 g Parmesan oder Sbrinz gerieben
- Salz und Pfeffer

Rezepte

Arbeitsunterlagen



So geht's:

1. Peperoni ringsum mit Bratbutter bepinseln. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen. In der Mitte des auf 240 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten braten (bis die Haut der Peperoni Blasen wirft). Peperoni herausnehmen, sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken, abkühlen lassen. Schälen und entkernen, längs in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Für den Risotto Butter schmelzen. Schalotten darin andämpfen. Reis beifügen, andünsten, bis er glasig ist. Mit Bouillon ablöschen, vollständig einkochen. Bouillon nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren 18–20 Minuten unbedeckt köcheln lassen. Reibkäse daruntermischen, abschmecken.
3. Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Honig und Kräuter dazugeben, erhitzen. Peperoni beifügen, ca. 5 Minuten andämpfen, bis sich der Saft leicht um das Gemüse legt. Zitronensaft dazugeben, abschmecken.
4. Risotto in Tellern anrichten, Peperoni darauf verteilen.



Dessert: Honig-Apfelkuchen

Zutaten für 4 Personen

- Springform
- Backpapier für den Formenboden
- Butter für den Formenrand

Teig:

- 125 g Butter, weich
- 125 g Zucker
- ½ Päckchen Vanillezucker
- 1 Messerspitze Salz
- 75 g Mascarpone, cremig gerührt
- 2 Eier
- 225 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ca. 0,75 dl Milch



Belag:

- 100 g Mascarpone
- 40 g Honig (z. B. Nectaflor Akazienhonig)
- ca. 400 g säuerliche Äpfel, z.B. Braeburn, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Schnitzen
- Zucker zum Bestreuen

So geht's:

1. Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Salz beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Mascarpone und Eier nacheinander darunter rühren. Mehl und Backpulver sieben, abwechslungsweise so viel Milch dazurühren, bis der Teig in Stücken von der Kelle fällt.
2. Teig in die vorbereitete Form füllen. Am Rand 1–2 cm hochziehen.
3. Belag: Mascarpone und Honig cremig rühren, auf dem Teig verteilen. Apfelschnitze darauflegen, mit Zucker bestreuen.
4. Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten backen. Auf Gitter auskühlen lassen.
5. Mit Zucker bestreuen.