# HAUPTGERICHTE

## GRATINIERTER HONIG-ZIEGENKÄSE AUF SALATBETT

**Gratinierter Honig-Ziegenkäse auf Salatbett**
(4 Portionen)

**Zutaten:**
**Salat:**
1 kleiner Kopfsalat
4 Tomaten
½ kleine Salatgurke
1 reife Avocado

**Dressing:**
2 Schalotten
1 Zweig Thymian
5 EL Honig, z.B. BIHOPHAR Wabenquell Wild-Blüten-Honig
5 EL weißer Balsamico-Essig

3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

**Honig-Ziegenkäse:**
4 kleine Zweige Thymian
4 Scheiben Ziegenkäse-Rolle (je etwa 80 g)
4 TL Honig, z.B. BIHOPHAR Wald-Honig

**Dressing:**
Schalotten abziehen, fein würfeln. Thymian abspülen, trocken tupfen, Blätter abstreifen und fein hacken. Honig, Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelwürfel und Thymian unterrühren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und übriges Dressing eventuell dazu servieren.

**Zubereitung:**
Vom Kopfsalat die welken Blätter entfernen, die anderen vorsichtig vom Strunk lösen, die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Tomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren, Stängelansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Gurke waschen, streifenweise schälen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Das Gemüse dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Honig-Ziegenkäse: Heizen Sie den Backofen vor und belegen Sie das Backblech mit Backpapier. Die Thymianzweige abspülen und trocken tupfen. Ziegenkäsescheiben auf das vorbereitete Backblech legen. Jede Scheibe Ziegenkäse mit je 1 Teelöffel Honig bestreichen, mit einem Thymianzweig belegen und im Backofen backen, bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 220 °C (vorgeheizt)
**Heißluft:** etwa 200 °C (vorgeheizt)
**Gas:** Stufe 4 – 5 (vorgeheizt)
**Backzeit:** etwa 3 Minuten
**Hinweis:** Bitte Gebrauchsanleitung für den Herd beachten.
Die Käsescheiben auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

**TIPP:** Dazu schmeckt Ciabatta, Focaccia (ital. Fladenbrot) oder Baguette

## KARTOFFEL-WIRSING-ROULADE MIT ENTENBRUST

**Kartoffel-Wirsing-Roulade mit Entenbrust**
(etwa 4 Portionen)

**Zutaten:**
**Entenbrust:**
2 Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Honig, z.B. BIHOPHAR Wabenquell Wild-Blüten-Honig
4 EL Orangensaft

**Roulade:**
1 Kopf Wirsing (etwa 1 1/2 kg)
Salz
1 Packung Kartoffelknödelteig halb & halb für 750 ml Wasser
550 ml Wasser
200 g Schlagsahne
1 Dose Maronen (Abtropfgewicht 280 g)
2 EL Honig, z.B. Wabenquell Sommerblüten-Honig
1 TL gekörnte Hühnerbrühe

**Entenbrust:**
Heizen Sie den Backofen vor. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Eine feuerfeste Pfanne erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und von beiden Seiten gut anbraten. Die Hautseite von jedem Filet mit dem Honig bestreichen, dann den Orangensaft dazugeben. Die Pfanne zudecken und auf dem Rost auf mittlerer Einschubleiste in den Backofen schieben.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 180 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt) Gas: Stufe 2 — 3 (vorgeheizt)
**Garzeit:** etwa 25 Minuten
**Hinweis:** Bitte Gebrauchsanleitung für den Herd beachten.
Die Filets zugedeckt in der Pfanne 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

**Roulade:**
In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Salz hinzufügen. Inzwischen von dem Wirsing die äußeren welken Blätter entfernen, waschen, den Strunk unten keilförmig herausschneiden. Kohl so lange in das kochende Salzwasser legen, bis sich die äußeren Blätter lösen. Diesen Vorgang wiederholen, bis sich etwa 10 große Blätter lösen lassen und etwas weich sind. Die Blätter in Eiswasser (eine Schale mit kaltem Wasser und Eiswürfeln) geben, darin auskühlen lassen. Die Kohlblätter mit Küchenpapier trocken tupfen und die dicken Blattrippen flach schneiden.
Den Knödelteig nach Packungsanleitung, aber mit Wasser und Sahne, anrühren. Maronen auf einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem Honig und der Hühnerbrühe in einen Kochtopf geben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, anschließend pürieren.

Alufolie überlappend auf ein Maß von etwa 50 x 40 cm auf die Arbeitsfläche legen (oder extragroße Alufolie verwenden), die Wirsingblätter als Rechteck (40 x 30 cm) überlappend darauf legen. Darauf erst den Knödelteig verteilen, mit feuchten Händen glatt drücken, dann die Maronenfüllung gleichmäßig aufstreichen. Die Roulade von der längeren Seite aufrollen, die Alufolie eng darum rollen und auf ein Backblech legen. Das Blech auf mittlerer Einschubleiste in den Backofen schieben.
Herdeinstellung: siehe oben
**Backzeit:** etwa 25 Minuten

---

## LAMMRÜCKEN IMKER-ART

Lammrücken Imker-Art
(4 Portionen)

Zutaten:
1 TL Senfkörner
3 EL Honig, z. B. BIHOPHAR Akazien-Honig
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
4 Lammrückenstücke mit je 4 Koteletts

Zubereitung:
Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie aufplatzen und mit BIHOPHAR Akazien-Honig, Olivenöl, Zitronensaft und Tomatenmark verrühren. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken, zugeben und alles pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin waschen, Nadeln abziehen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Lammfleisch mit der Paste bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank ca. eine Stunde marinieren.

Elektro-Backofen auf 220 °C vorheizen. Lammrücken auf dem Grillrost ca. 20 — 30 Minuten garen (Elektro- und Gasbackofen 220 °C/Stufe 5, Umluft 200 °C), nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Dazu schmecken Couscous und Bohnen-Tomaten-Gemüse.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Marinierzeit: ca. 60 Minuten

## PIKANTE BIRNEN-QUICHE

Pikante Birnen-Quiche (ca. 8 Stücke)

Zutaten:
Für den Teig:
200 g Mehl
½ TL Backpulver
50 g Butter
1 Ei
1 EL Honig, z.B. BIHOPHAR Akazien-Honig
110 g Frischkäse
3 EL geriebener Parmesan
Fett für die Form
Für den Belag:
40 g gehackte Walnüsse zum Bestreuen
500 g kleine Birnen
¼ Liter Weißwein
125 g Ziegenfrischkäse
3 Eier
2 EL Sahne
3 EL Honig, z.B. BIHOPHAR Akazien-Honig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 TL gehackter Majoran

Zubereitung:
Zutaten für den Teig geschmeidig verkneten, damit Boden und Rand einer gefetteten Tarteform damit auslegen, mit Walnüssen bestreuen und ca. 30 Minuten kaltstellen. In der Zwischenzeit Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, ca. 5 — 10 Minuten in Weißwein pochieren, abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach unten auf der Quiche verteilen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Frischkäse, Eier, Sahne und BIHOPHAR Akazien-Honig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, über die Birnen gießen und im Backofen ca. 45 Minuten backen (Elektro- und Erdgasbackofen: 200 °C/Stufe 4, Umluft 180 °C). Quiche nach Wunsch mit frischen Majoranblättchen garnieren und mit etwas Akazien-Honig beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 30 Minuten

# HONIG-GRATIN

Honig-Gratin
(4 Portionen)

Zutaten:
2 EL gehackte Mandeln
½ Glas Sauerkirschen (= 360 ml)
3 Eier
500 g Schichtkäse
3 EL Vollkorngrieß
150 g Honig, z.B. BIHOPHAR Wabenquell Gebirgs-Blüten-Honig
2 TL Speisestärke
2 cl Kirschlikör (wenn Kinder mitessen, durch Kirschsaft ersetzen)

Zubereitung:
Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Sauerkirschen gut abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier trennen, Eigelb mit Schichtkäse, Grieß, 100 g Honig und Mandeln verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Kirschen in vier Gratinförmchen verteilen, mit der Schichtkäsemasse bestreichen und ca. 20 — 30 Minuten backen (Elektro- und Erdgasbackofen: 180 °C/Stufe 3, Umluft 160 °C).

Aufgefangenen Kirschsaft aufkochen, mit in Wasser angerührter Speisestärke binden, mit Likör und restlichem Honig verfeinern und zum Honig-Gratin servieren. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: ca. 20 — 30 Minuten

© 2024  FÜRSTEN-REFORM | Dr. med. Hans Plümer Nachf. GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.