

## **Der Vorkoster – Honig**

Rezepte von Björn Freitag

### **Inhalt**

Maronenmousse mit Kastanienhonig .....	2
Akazienhonig Lachs .....	4
Lindenhonig-Hähnchen mit Pasta .....	6

## Maronenmousse mit Kastanienhonig

Der herbe Kastanienhonig macht diese cremige Süßspeise aus Edelkastanien zu etwas ganz Besonderem.



### Zutaten für 2 Personen:

- 300 ml Sahne
- 2 Blatt Gelatine
- 70 g Karamellschokolade
- 200 g vorgegarte Maronen
- 2 Eier
- 3 EL Kastanienhonig
- 1 Prise Salz
- 3 Orangen
- (Eiswürfel für Eiswasser)

### Zubereitung:

- Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen.
- Gelatine einige Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- Karamellschokolade in Stücke brechen und in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur zum Schmelzen bringen, dabei hin und wieder umrühren.
- Maronen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Zwei Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen.
- Eine Metallschüssel auf ein Wasserbad setzen. Die Eigelbe zusammen mit Kastanienhonig und Salz zu einer glatten Masse verrühren und auf 50-60°C erhitzen, um die Masse zu pasteurisieren, also Keime abzutöten.

- Eingeweichte Gelatine ausdrücken. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und Gelatine einrühren. Das Gefäß nun auf ein Wasserbad mit Eiswasser setzen und unter Rühren abkühlen.
- Gestampfte Maronen und geschmolzene Schokolade einrühren. Danach die Sahne unterheben. Die Mousse zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- Die Orangen mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Außenhaut entfernen. Anschließend die Orangen filetieren, indem schmale Spalten zwischen den Trennwänden herausgeschnitten werden.
- Zum Servieren die Mousse mit den Orangenfilets garnieren.

## Akazienhonig Lachs

Ein exotisches Geschmackserlebnis, von der asiatischen Küche inspiriert und mit Akazienhonig verfeinert. Schmeckt sowohl warm als auch kalt.



### Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Akazienhonig
- 8 EL Sojasauce
- 10 EL Balsamicoessig
- 5 EL Teriyaki Sauce
- 2 EL süße Chilisauce
- 400 g frisches Lachsfilet
- 100 g Pinienkerne
- 2 EL Sesam
- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 2 TL geröstetes Sesamöl

### Zubereitung:

- In einer kalten Pfanne Akazienhonig, Sojasauce, Balsamicoessig, Teriyaki Sauce und Chilisauce mit einem Schuss Wasser zu einem Sud vermengen.
- Die Haut vom Lachs abtrennen und das Filet in 4 Stücke schneiden. Diese in den zunächst kalten Sud legen und nun langsam auf 50°C erhitzen. Das Fischfilet mehrere Minuten garziehen lassen, je nach Herd dauert dies ca. 5 - 10 Minuten. Hinweis: Dampft die Flüssigkeit, ist die Temperatur zu heiß und der Fisch wird trocken.

- In einer weiteren Pfanne Pinienkerne ohne Fett anrösten, Sesam kurz mitrösten.
- Gurke schälen. Mit Hilfe eines Sparschälers lange Streifen von der Gurke abziehen. Gurkenstreifen kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend mit Salz und Sesamöl vermischen, dann mit Pinienkernen und Sesam bestreuen.
- Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten, anschließend je ein Lachsstück darauflegen und mit dem Sud beträufeln. Tipp: Der Lachs schmeckt auch am Folgetag wunderbar.

## Lindenhonig-Hähnchen mit Pasta

Die goldene Honigkruste macht den Geflügelklassiker nicht nur kulinarisch zum Hit, sondern auch optisch zu einem echten Hingucker.



### Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Lindenhonig
- 2 Maishähnchenbrüste mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- 350 ml Portwein
- 200 ml dunkle Bratensauce
- 350 g Bandnudeln
- 1 Möhre
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lauchzwiebel

### Zubereitung:

- Backofen auf 175 °C mit Grillfunktion vorheizen.
- Honig in einem kleinen Topf leicht erwärmen, damit dieser etwas flüssiger wird.
- Maishähnchen ohne Öl auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten, dabei leicht salzen. Nach 3-4 Minuten wenden und die andere Seite ebenfalls scharf anbraten. Anschließend die Haut mit dem erwärmten Lindenhonig bepinseln. Pfanne zum Gratinieren des Fleisches in den vorgewärmten Ofen stellen.

- Hähnchen nach ca. 5 Minuten aus dem Ofen nehmen und erneut mit Honig bepinseln, damit die Haut knusprig wird. Diesen Vorgang je nach Bedarf 3-4 Mal wiederholen, die Garzeit des Fleisches liegt insgesamt bei ca. 20 Minuten.
- Währenddessen den Portwein einkochen lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend die Bratensauce hinzufügen und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce dickflüssig ist.
- Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
- In einer weiteren Pfanne Möhrenscheiben mit Olivenöl und einem Schuss Wasser dünsten. Die Lauchzwiebelstücke nach ca. 5 Minuten dazugeben und mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald das Wasser verdunstet ist, sind die Möhren gar. Zuletzt die fertigen Nudeln in die Pfanne geben.
- Die Nudeln auf einem Teller anrichten, anschließend das Fleisch darauf anrichten und mit Sauce beträufeln.