

mmhhhh mit Honig!

Curryhuhn

Zutaten: 2 Zwiebeln, 50 g Butter, 5 EL Mehl, $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe, 500 g gekochtes Hühnerfleisch, 1 Apfel, 1 - 2 Bananen, 2 EL Rosinen, 2 EL Curry, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, etwas Salz und Suppenwürze.

Zubereitung: Zwiebel fein schneiden und im heißen Fett glasig dünsten. Mehl dazugeben und eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit Hühnerbrühe aufgießen und kurz durchkochen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, Apfel schälen und würfeln, die Banane in Scheiben schneiden, alles zusammen mit den Rosinen zur Soße geben. Mit Curry, Zitronensaft, Honig, Salz und Suppenwürze abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen, bis die Rosinen aufgequollen sind. Die Soße soll würzig und leicht süß schmecken.

Tipp: Das Curryhuhn schmeckt besonders gut mit Reis. Das lohnt sich: vor dem Anrichten noch 2 EL saure Sahne darunter rühren.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Curryhuhn

Zutaten: 2 Zwiebeln, 50 g Butter, 5 EL Mehl, $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe, 500 g gekochtes Hühnerfleisch, 1 Apfel, 1 - 2 Bananen, 2 EL Rosinen, 2 EL Curry, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, etwas Salz und Suppenwürze.

Zubereitung: Zwiebel fein schneiden und im heißen Fett glasig dünsten. Mehl dazugeben und eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit Hühnerbrühe aufgießen und kurz durchkochen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, Apfel schälen und würfeln, die Banane in Scheiben schneiden, alles zusammen mit den Rosinen zur Soße geben. Mit Curry, Zitronensaft, Honig, Salz und Suppenwürze abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen, bis die Rosinen aufgequollen sind. Die Soße soll würzig und leicht süß schmecken.

Tipp: Das Curryhuhn schmeckt besonders gut mit Reis. Das lohnt sich: vor dem Anrichten noch 2 EL saure Sahne darunter rühren.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Curryhuhn

Zutaten: 2 Zwiebeln, 50 g Butter, 5 EL Mehl, $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe, 500 g gekochtes Hühnerfleisch, 1 Apfel, 1 - 2 Bananen, 2 EL Rosinen, 2 EL Curry, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, etwas Salz und Suppenwürze.

Zubereitung: Zwiebel fein schneiden und im heißen Fett glasig dünsten. Mehl dazugeben und eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit Hühnerbrühe aufgießen und kurz durchkochen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, Apfel schälen und würfeln, die Banane in Scheiben schneiden, alles zusammen mit den Rosinen zur Soße geben. Mit Curry, Zitronensaft, Honig, Salz und Suppenwürze abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen, bis die Rosinen aufgequollen sind. Die Soße soll würzig und leicht süß schmecken.

Tipp: Das Curryhuhn schmeckt besonders gut mit Reis. Das lohnt sich: vor dem Anrichten noch 2 EL saure Sahne darunter rühren.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Handkäse mit Musik

Zutaten:

200 g Handkäse, 1 Zwiebel, 1 EL Weinessig,
3 Esslöffel Wasser, 1 Teelöffel mittelscharfer
Senf, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, 2 Teelöffel
Honig, 2 Esslöffel Öl.

Zubereitung:

Käse in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und in
eine Schale oder auf einen tiefen Teller legen. Aus
Essig, Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Honig eine
Marinade rühren und mit dem Öl über den Käse
gießen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Tipp:

Einige Radieschen oder ein Rettich passen gut
zum Käse. Als Beilage: Brezen oder ein dunkles
Brot mit Butter.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Handkäse mit Musik

Zutaten:

200 g Handkäse, 1 Zwiebel, 1 EL Weinessig,
3 Esslöffel Wasser, 1 Teelöffel mittelscharfer
Senf, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, 2 Teelöffel
Honig, 2 Esslöffel Öl.

Zubereitung:

Käse in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und in
eine Schale oder auf einen tiefen Teller legen. Aus
Essig, Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Honig eine
Marinade rühren und mit dem Öl über den Käse
gießen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Tipp:

Einige Radieschen oder ein Rettich passen gut
zum Käse. Als Beilage: Brezen oder ein dunkles
Brot mit Butter.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Handkäse mit Musik

Zutaten:

200 g Handkäse, 1 Zwiebel, 1 EL Weinessig,
3 Esslöffel Wasser, 1 Teelöffel mittelscharfer
Senf, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, 2 Teelöffel
Honig, 2 Esslöffel Öl.

Zubereitung:

Käse in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und in
eine Schale oder auf einen tiefen Teller legen. Aus
Essig, Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Honig eine
Marinade rühren und mit dem Öl über den Käse
gießen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Tipp:

Einige Radieschen oder ein Rettich passen gut
zum Käse. Als Beilage: Brezen oder ein dunkles
Brot mit Butter.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Apfel - Senf - Soße

Zutaten: 500 g säuerliche Kochäpfel, 1/8 l Wasser, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel mittelscharfer Senf, 1 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel saure Sahne oder Sahnejoghurt.

Zubereitung: Äpfel in Stücke schneiden und mit dem Wasser bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten weich dünsten. Falls die Äpfel stark einkochen, noch etwas Wasser zugeben. Die Äpfel durch ein Sieb streichen, die übrigen Zutaten unterrühren.

Tipp: Die Soße kann auch etwas schärfer gehalten werden, wenn scharfer Senf oder noch 1 TL geriebener Meerrettich dazu gegeben wird. Am besten serviert man die Apfel-Senf-Soße zu gegrilltem Fleisch, aber auch zu Schinken oder kaltem Braten.



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Apfel - Senf - Soße

Zutaten: 500 g säuerliche Kochäpfel, 1/8 l Wasser, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel mittelscharfer Senf, 1 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel saure Sahne oder Sahnejoghurt.

Zubereitung: Äpfel in Stücke schneiden und mit dem Wasser bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten weich dünsten. Falls die Äpfel stark einkochen, noch etwas Wasser zugeben. Die Äpfel durch ein Sieb streichen, die übrigen Zutaten unterrühren.

Tipp: Die Soße kann auch etwas schärfer gehalten werden, wenn scharfer Senf oder noch 1 TL geriebener Meerrettich dazu gegeben wird. Am besten serviert man die Apfel-Senf-Soße zu gegrilltem Fleisch, aber auch zu Schinken oder kaltem Braten.



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Apfel - Senf - Soße

Zutaten: 500 g säuerliche Kochäpfel, 1/8 l Wasser, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel mittelscharfer Senf, 1 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel saure Sahne oder Sahnejoghurt.

Zubereitung: Äpfel in Stücke schneiden und mit dem Wasser bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten weich dünsten. Falls die Äpfel stark einkochen, noch etwas Wasser zugeben. Die Äpfel durch ein Sieb streichen, die übrigen Zutaten unterrühren.

Tipp: Die Soße kann auch etwas schärfer gehalten werden, wenn scharfer Senf oder noch 1 TL geriebener Meerrettich dazu gegeben wird. Am besten serviert man die Apfel-Senf-Soße zu gegrilltem Fleisch, aber auch zu Schinken oder kaltem Braten.



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

Käse - Walnuss - Crème

Zutaten: 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 1 EL saure Sahne oder Joghurt, 2 EL Weinessig, 1 EL flüssiger oder cremiger Honig, 1 Zwiebel, 1 Tasse Walnüsse, 1 kleine Msp. Pfeffer.

Zubereitung: Den Frischkäse mit saurer Sahne / Joghurt, Essig und Honig glatt rühren. Zwiebel fein schneiden, die Walnüsse hacken und beides unter die Mischung geben, mit wenig Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwas kühl stellen.

Tipp: Im Sommer, wenn es frische Kräuter gibt, lohnt es sich, 1 EL gehackten Kerbel oder Pimpinelle unter die Käse - Walnuss - Creme zu rühren, im Winter kann die Mischung mit 1 TL geriebenem Meerrettich oder etwas Cognac verfeinert werden.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Käse - Walnuss - Crème

Zutaten: 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 1 EL saure Sahne oder Joghurt, 2 EL Weinessig, 1 EL flüssiger oder cremiger Honig, 1 Zwiebel, 1 Tasse Walnüsse, 1 kleine Msp. Pfeffer.

Zubereitung: Den Frischkäse mit saurer Sahne / Joghurt, Essig und Honig glatt rühren. Zwiebel fein schneiden, die Walnüsse hacken und beides unter die Mischung geben, mit wenig Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwas kühl stellen.

Tipp: Im Sommer, wenn es frische Kräuter gibt, lohnt es sich, 1 EL gehackten Kerbel oder Pimpinelle unter die Käse - Walnuss - Creme zu rühren, im Winter kann die Mischung mit 1 TL geriebenem Meerrettich oder etwas Cognac verfeinert werden.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Käse - Walnuss - Crème

Zutaten: 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 1 EL saure Sahne oder Joghurt, 2 EL Weinessig, 1 EL flüssiger oder cremiger Honig, 1 Zwiebel, 1 Tasse Walnüsse, 1 kleine Msp. Pfeffer.

Zubereitung: Den Frischkäse mit saurer Sahne / Joghurt, Essig und Honig glatt rühren. Zwiebel fein schneiden, die Walnüsse hacken und beides unter die Mischung geben, mit wenig Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwas kühl stellen.

Tipp: Im Sommer, wenn es frische Kräuter gibt, lohnt es sich, 1 EL gehackten Kerbel oder Pimpinelle unter die Käse - Walnuss - Creme zu rühren, im Winter kann die Mischung mit 1 TL geriebenem Meerrettich oder etwas Cognac verfeinert werden.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhfff mit Honig!

Pilze süßsauer

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 - 2 EL Butter, 500 g
Pilze, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL Honig,
2 EL Weinessig, 1 Becher saure Sahne.

Zubereitung:

Zwiebel schneiden und in heißer Butter leicht
glasig dünsten. Pilze schneiden und mitdünsten,
bis sie weich sind, etwa 10 Minuten. Wenn die
Pilze sehr trocken sind, 1 - 2 EL Wasser
zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig
in Essig auflösen, über die Pilze geben, gut
durchrühren, zum Schluss die Sahne zugeben.

Tipp:

Als Pilze eignen sich Zuchtchampignons, aber
auch Mischpilze frisch aus dem Wald. Milden
Honig wählen, zum Beispiel Rapshonig oder
Waldhonig!

EL = Esslöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhfff mit Honig!

Pilze süßsauer

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 - 2 EL Butter, 500 g
Pilze, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL Honig,
2 EL Weinessig, 1 Becher saure Sahne.

Zubereitung:

Zwiebel schneiden und in heißer Butter leicht
glasig dünsten. Pilze schneiden und mitdünsten,
bis sie weich sind, etwa 10 Minuten. Wenn die
Pilze sehr trocken sind, 1 - 2 EL Wasser
zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig
in Essig auflösen, über die Pilze geben, gut
durchrühren, zum Schluss die Sahne zugeben.

Tipp:

Als Pilze eignen sich Zuchtchampignons, aber
auch Mischpilze frisch aus dem Wald. Milden
Honig wählen, zum Beispiel Rapshonig oder
Waldhonig!

EL = Esslöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhfff mit Honig!

Pilze süßsauer

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 - 2 EL Butter, 500 g
Pilze, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL Honig,
2 EL Weinessig, 1 Becher saure Sahne.

Zubereitung:

Zwiebel schneiden und in heißer Butter leicht
glasig dünsten. Pilze schneiden und mitdünsten,
bis sie weich sind, etwa 10 Minuten. Wenn die
Pilze sehr trocken sind, 1 - 2 EL Wasser
zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig
in Essig auflösen, über die Pilze geben, gut
durchrühren, zum Schluss die Sahne zugeben.

Tipp:

Als Pilze eignen sich Zuchtchampignons, aber
auch Mischpilze frisch aus dem Wald. Milden
Honig wählen, zum Beispiel Rapshonig oder
Waldhonig!

EL = Esslöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

Kürbis - Chutney

Zutaten: 750 g Kürbis, 2 große Zwiebeln, 1 EL Senfkörner, 1 TL Salz, 150 g Honig, 1/8 l Apfelessig, 2 TL Ingwerpulver, 2 EL Rosinen.

Zubereitung: Kürbis in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln hacken. Alle Zutaten mit Ausnahme der Rosinen in einen weiten Topf geben und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Masse abschmecken und dann bei offenem Deckel unter Rühren weiter kochen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist. In den letzten Minuten auch die Rosinen zugeben. Das Chutney heiß in vorgewärmte Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen, sofort verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Tipp: Das Kürbis - Chutney ist eine würzige Beilage zu Grillgerichten oder Geflügel, aber auch zu paniertem Fleisch und Fisch.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Kürbis - Chutney

Zutaten: 750 g Kürbis, 2 große Zwiebeln, 1 EL Senfkörner, 1 TL Salz, 150 g Honig, 1/8 l Apfelessig, 2 TL Ingwerpulver, 2 EL Rosinen.

Zubereitung: Kürbis in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln hacken. Alle Zutaten mit Ausnahme der Rosinen in einen weiten Topf geben und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Masse abschmecken und dann bei offenem Deckel unter Rühren weiter kochen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist. In den letzten Minuten auch die Rosinen zugeben. Das Chutney heiß in vorgewärmte Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen, sofort verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Tipp: Das Kürbis - Chutney ist eine würzige Beilage zu Grillgerichten oder Geflügel, aber auch zu paniertem Fleisch und Fisch.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Kürbis - Chutney

Zutaten: 750 g Kürbis, 2 große Zwiebeln, 1 EL Senfkörner, 1 TL Salz, 150 g Honig, 1/8 l Apfelessig, 2 TL Ingwerpulver, 2 EL Rosinen.

Zubereitung: Kürbis in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln hacken. Alle Zutaten mit Ausnahme der Rosinen in einen weiten Topf geben und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Masse abschmecken und dann bei offenem Deckel unter Rühren weiter kochen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist. In den letzten Minuten auch die Rosinen zugeben. Das Chutney heiß in vorgewärmte Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen, sofort verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Tipp: Das Kürbis - Chutney ist eine würzige Beilage zu Grillgerichten oder Geflügel, aber auch zu paniertem Fleisch und Fisch.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Blaukraut (Rotkohl)

Zutaten: 3 Zwiebeln, 1 EL Fett, 1 mittlerer Kopf Blaukraut (etwa 1 kg), 2 - 3 Äpfeln 1/4 l Wasser, 4 - 5 EL Weinessig, 1/4 l Rotwein, etwas Salz, 4 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt, 4 EL Honig, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebeln hacken und in dem erhitzten Fett glasig dünsten. Blaukraut hobeln und mit Wasser, Essig und Rotwein dazugeben, ebenso Salz, Nelken und Lorbeerblatt. Etwa 1/2 Stunde kochen, dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Falls viel Flüssigkeit verdampft ist, noch einmal etwas Wasser nachgießen. Wenn das Blaukraut weich ist, nach etwa 60 - 70 Minuten, mit dem Honig abschmecken, das Mehl darüber stauben, gut durchrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp: Der mittelgroße Krautkopf reicht für etwa sechs Portionen.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Blaukraut (Rotkohl)

Zutaten: 3 Zwiebeln, 1 EL Fett, 1 mittlerer Kopf Blaukraut (etwa 1 kg), 2 - 3 Äpfeln 1/4 l Wasser, 4 - 5 EL Weinessig, 1/4 l Rotwein, etwas Salz, 4 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt, 4 EL Honig, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebeln hacken und in dem erhitzten Fett glasig dünsten. Blaukraut hobeln und mit Wasser, Essig und Rotwein dazugeben, ebenso Salz, Nelken und Lorbeerblatt. Etwa 1/2 Stunde kochen, dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Falls viel Flüssigkeit verdampft ist, noch einmal etwas Wasser nachgießen. Wenn das Blaukraut weich ist, nach etwa 60 - 70 Minuten, mit dem Honig abschmecken, das Mehl darüber stauben, gut durchrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp: Der mittelgroße Krautkopf reicht für etwa sechs Portionen.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Blaukraut (Rotkohl)

Zutaten: 3 Zwiebeln, 1 EL Fett, 1 mittlerer Kopf Blaukraut (etwa 1 kg), 2 - 3 Äpfeln 1/4 l Wasser, 4 - 5 EL Weinessig, 1/4 l Rotwein, etwas Salz, 4 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt, 4 EL Honig, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebeln hacken und in dem erhitzten Fett glasig dünsten. Blaukraut hobeln und mit Wasser, Essig und Rotwein dazugeben, ebenso Salz, Nelken und Lorbeerblatt. Etwa 1/2 Stunde kochen, dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Falls viel Flüssigkeit verdampft ist, noch einmal etwas Wasser nachgießen. Wenn das Blaukraut weich ist, nach etwa 60 - 70 Minuten, mit dem Honig abschmecken, das Mehl darüber stauben, gut durchrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp: Der mittelgroße Krautkopf reicht für etwa sechs Portionen.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Roter Früchtepunsch ohne Alkohol

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Kirsch- oder Holundersaft, Saft von 2
Orangen, Saft von 1 Zitrone, $\frac{1}{2}$ l Hagebutten-
tee, 1 Stückchen Zimtstange,
2 - 3 Nelken, 2 - 3 EL Honig.

Zubereitung:

Säfte und Tee miteinander erhitzen und mit
den Gewürzen etwa 10 Minuten ziehen lassen,
dann abseihen. Mit Honig nach Geschmack
süßen.

Tipp:

Der Punsch schmeckt auch mit Apfelsaft recht
gut, wird dann aber zum „Rosa“ - Punsch.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Roter Früchtepunsch ohne Alkohol

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Kirsch- oder Holundersaft, Saft von 2
Orangen, Saft von 1 Zitrone, $\frac{1}{2}$ l Hagebutten-
tee, 1 Stückchen Zimtstange,
2 - 3 Nelken, 2 - 3 EL Honig.

Zubereitung:

Säfte und Tee miteinander erhitzen und mit
den Gewürzen etwa 10 Minuten ziehen lassen,
dann abseihen. Mit Honig nach Geschmack
süßen.

Tipp:

Der Punsch schmeckt auch mit Apfelsaft recht
gut, wird dann aber zum „Rosa“ - Punsch.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Roter Früchtepunsch ohne Alkohol

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Kirsch- oder Holundersaft, Saft von 2
Orangen, Saft von 1 Zitrone, $\frac{1}{2}$ l Hagebutten-
tee, 1 Stückchen Zimtstange,
2 - 3 Nelken, 2 - 3 EL Honig.

Zubereitung:

Säfte und Tee miteinander erhitzen und mit
den Gewürzen etwa 10 Minuten ziehen lassen,
dann abseihen. Mit Honig nach Geschmack
süßen.

Tipp:

Der Punsch schmeckt auch mit Apfelsaft recht
gut, wird dann aber zum „Rosa“ - Punsch.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Apfelquark

Zutaten: 500 g Quark, 2 - 3 EL Honig, 500 g etwas festere, säuerliche Äpfel, 1 Zitrone (unbehandelt), 2 EL Rosinen, nach Wunsch etwas Vanillemark und etwas Zimt, einige EL Apfelsaft oder Wasser.

Zubereitung: Quark mit Honig verrühren. Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gelbe der Zitronenschale auf einem feinen Reibeisen abreiben, Saft auspressen und beides zu den Äpfeln geben, ebenso die Rosinen, Vanillemark und Zimt. Mit wenig Flüssigkeit anfeuchten und nur ganz leicht andünsten, damit die Äpfel nicht zerfallen. Die Obstmischung abkühlen lassen und unter den Quark heben. Nicht zu kalt servieren.

Tipp: Wasser oder Saft zum Kochen der Äpfel kann auch durch Weißwein ersetzt werden.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Apfelquark

Zutaten: 500 g Quark, 2 - 3 EL Honig, 500 g etwas festere, säuerliche Äpfel, 1 Zitrone (unbehandelt), 2 EL Rosinen, nach Wunsch etwas Vanillemark und etwas Zimt, einige EL Apfelsaft oder Wasser.

Zubereitung: Quark mit Honig verrühren. Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gelbe der Zitronenschale auf einem feinen Reibeisen abreiben, Saft auspressen und beides zu den Äpfeln geben, ebenso die Rosinen, Vanillemark und Zimt. Mit wenig Flüssigkeit anfeuchten und nur ganz leicht andünsten, damit die Äpfel nicht zerfallen. Die Obstmischung abkühlen lassen und unter den Quark heben. Nicht zu kalt servieren.

Tipp: Wasser oder Saft zum Kochen der Äpfel kann auch durch Weißwein ersetzt werden.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Apfelquark

Zutaten: 500 g Quark, 2 - 3 EL Honig, 500 g etwas festere, säuerliche Äpfel, 1 Zitrone (unbehandelt), 2 EL Rosinen, nach Wunsch etwas Vanillemark und etwas Zimt, einige EL Apfelsaft oder Wasser.

Zubereitung: Quark mit Honig verrühren. Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gelbe der Zitronenschale auf einem feinen Reibeisen abreiben, Saft auspressen und beides zu den Äpfeln geben, ebenso die Rosinen, Vanillemark und Zimt. Mit wenig Flüssigkeit anfeuchten und nur ganz leicht andünsten, damit die Äpfel nicht zerfallen. Die Obstmischung abkühlen lassen und unter den Quark heben. Nicht zu kalt servieren.

Tipp: Wasser oder Saft zum Kochen der Äpfel kann auch durch Weißwein ersetzt werden.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Rosinen - Nuss - Quark

Zutaten:

500 g Quark, 2 EL Honig, 1 Msp. Zimt,
75 g Rosinen, 1 EL Fruchtsaft (Apfel- oder
Traubensaft) oder Rum, 75 g Haselnüsse.

Zubereitung:

Quark mit Honig und Zimt gut verrühren. Die
Rosinen in der Flüssigkeit ziehen lassen. Die
Haselnüsse in einer Pfanne unter Rühren
trocken rösten, bis sie Farbe annehmen. Die
Nüsse zwischen einem Tuch kräftig reiben,
damit die Schalen abbröseln, dann grob
hacken und mit den Rosinen unter den Quark
mischen.

EL = Esslöffel, Msp. = Messerspitze



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Rosinen - Nuss - Quark

Zutaten:

500 g Quark, 2 EL Honig, 1 Msp. Zimt,
75 g Rosinen, 1 EL Fruchtsaft (Apfel- oder
Traubensaft) oder Rum, 75 g Haselnüsse.

Zubereitung:

Quark mit Honig und Zimt gut verrühren. Die
Rosinen in der Flüssigkeit ziehen lassen. Die
Haselnüsse in einer Pfanne unter Rühren
trocken rösten, bis sie Farbe annehmen. Die
Nüsse zwischen einem Tuch kräftig reiben,
damit die Schalen abbröseln, dann grob
hacken und mit den Rosinen unter den Quark
mischen.

EL = Esslöffel, Msp. = Messerspitze



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Rosinen - Nuss - Quark

Zutaten:

500 g Quark, 2 EL Honig, 1 Msp. Zimt,
75 g Rosinen, 1 EL Fruchtsaft (Apfel- oder
Traubensaft) oder Rum, 75 g Haselnüsse.

Zubereitung:

Quark mit Honig und Zimt gut verrühren. Die
Rosinen in der Flüssigkeit ziehen lassen. Die
Haselnüsse in einer Pfanne unter Rühren
trocken rösten, bis sie Farbe annehmen. Die
Nüsse zwischen einem Tuch kräftig reiben,
damit die Schalen abbröseln, dann grob
hacken und mit den Rosinen unter den Quark
mischen.

EL = Esslöffel, Msp. = Messerspitze



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Chicken Wings

Zutaten für 12 Hähnchenflügel:

5 EL Honig, 5 EL Tomatenketchup, 3 EL Sojasoße, $\frac{1}{2}$ TL Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian, 1 EL Öl, 12 Hähnchenflügel.

Zubereitung: Honig, Tomatenketchup und Sojasoße zu einer Soße verrühren, Ingwer und Thymian dazugeben. Die Flügel mit einem Teil der Marinade bestreichen und zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Flügel auf den mit Öl bestrichenen Grillrost der Backröhre legen und bei 200° C (Gas Stufe 3) etwa 20 - 30 Minuten grillen, Fettpfanne mit etwas Wasser unter den Rost schieben. Die Flügel nach der halben Zeit noch einmal mit Marinade bestreichen. Restliche Marinade zu den gegrillten Hähnchenflügeln reichen.

EL=Esslöffel, TL=Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit

mmhhhh mit Honig!

Chicken Wings

Zutaten für 12 Hähnchenflügel:

5 EL Honig, 5 EL Tomatenketchup, 3 EL Sojasoße, $\frac{1}{2}$ TL Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian, 1 EL Öl, 12 Hähnchenflügel.

Zubereitung: Honig, Tomatenketchup und Sojasoße zu einer Soße verrühren, Ingwer und Thymian dazugeben. Die Flügel mit einem Teil der Marinade bestreichen und zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Flügel auf den mit Öl bestrichenen Grillrost der Backröhre legen und bei 200° C (Gas Stufe 3) etwa 20 - 30 Minuten grillen, Fettpfanne mit etwas Wasser unter den Rost schieben. Die Flügel nach der halben Zeit noch einmal mit Marinade bestreichen. Restliche Marinade zu den gegrillten Hähnchenflügeln reichen.

EL=Esslöffel, TL=Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit

ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

Chicken Wings

Zutaten für 12 Hähnchenflügel:

5 EL Honig, 5 EL Tomatenketchup, 3 EL Sojasoße, $\frac{1}{2}$ TL Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian, 1 EL Öl, 12 Hähnchenflügel.

Zubereitung: Honig, Tomatenketchup und Sojasoße zu einer Soße verrühren, Ingwer und Thymian dazugeben. Die Flügel mit einem Teil der Marinade bestreichen und zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Flügel auf den mit Öl bestrichenen Grillrost der Backröhre legen und bei 200° C (Gas Stufe 3) etwa 20 - 30 Minuten grillen, Fettpfanne mit etwas Wasser unter den Rost schieben. Die Flügel nach der halben Zeit noch einmal mit Marinade bestreichen. Restliche Marinade zu den gegrillten Hähnchenflügeln reichen.

EL=Esslöffel, TL=Teelöffel



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

Joghurt - Kaltschale mit frischem Obst

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Vollmilchjoghurt, 2 Esslöffel Honig, etwas Vanille, 200 g frisches Obst, 1 - 2 Esslöffel leicht angeröstete Mandelblättchen.

Zubereitung:

Joghurt mit Honig und Vanille verrühren. Große Früchte in Stückchen schneiden bzw. Beeren verlesen und auf Schälchen verteilen, das Joghurt über das Obst gießen, Mandelblättchen darüber streuen.

Tipp:

Die Joghurt-Kaltschale ist ein idealer Nachtisch, wenn es einmal schnell gehen soll!



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Joghurt - Kaltschale mit frischem Obst

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Vollmilchjoghurt, 2 Esslöffel Honig, etwas Vanille, 200 g frisches Obst, 1 - 2 Esslöffel leicht angeröstete Mandelblättchen.

Zubereitung:

Joghurt mit Honig und Vanille verrühren. Große Früchte in Stückchen schneiden bzw. Beeren verlesen und auf Schälchen verteilen, das Joghurt über das Obst gießen, Mandelblättchen darüber streuen.

Tipp:

Die Joghurt-Kaltschale ist ein idealer Nachtisch, wenn es einmal schnell gehen soll!



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Joghurt - Kaltschale mit frischem Obst

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Vollmilchjoghurt, 2 Esslöffel Honig, etwas Vanille, 200 g frisches Obst, 1 - 2 Esslöffel leicht angeröstete Mandelblättchen.

Zubereitung:

Joghurt mit Honig und Vanille verrühren. Große Früchte in Stückchen schneiden bzw. Beeren verlesen und auf Schälchen verteilen, das Joghurt über das Obst gießen, Mandelblättchen darüber streuen.

Tipp:

Die Joghurt-Kaltschale ist ein idealer Nachtisch, wenn es einmal schnell gehen soll!



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

Tomaten - Joghurt

Tomatenjoghurt ist in der warmen Jahreszeit ein erfrischendes Getränk. Es ist problemlos herzustellen - die Zutaten werden einfach mit der Gabel verrührt.

Zutaten: 0,5 l Vollmilchjoghurt, 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Honig, evtl. Kräuter wie Basilikum oder Zitronenmelisse.

Zubereitung: Alle Zutaten außer den Kräutern gut verrühren. Nach Wunsch gehackte Kräuter über das Joghurt streuen oder darunter rühren.

Tipp: Mit einer Scheibe Toastbrot oder ein paar Cräckern ist das das Tomatenjoghurt auch einmal ein leichte Zwischenmahlzeit



Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Tomaten - Joghurt

Tomatenjoghurt ist in der warmen Jahreszeit ein erfrischendes Getränk. Es ist problemlos herzustellen - die Zutaten werden einfach mit der Gabel verrührt.

Zutaten: 0,5 l Vollmilchjoghurt, 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Honig, evtl. Kräuter wie Basilikum oder Zitronenmelisse.

Zubereitung: Alle Zutaten außer den Kräutern gut verrühren. Nach Wunsch gehackte Kräuter über das Joghurt streuen oder darunter rühren.

Tipp: Mit einer Scheibe Toastbrot oder ein paar Cräckern ist das das Tomatenjoghurt auch einmal ein leichte Zwischenmahlzeit



Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Tomaten - Joghurt

Tomatenjoghurt ist in der warmen Jahreszeit ein erfrischendes Getränk. Es ist problemlos herzustellen - die Zutaten werden einfach mit der Gabel verrührt.

Zutaten: 0,5 l Vollmilchjoghurt, 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Honig, evtl. Kräuter wie Basilikum oder Zitronenmelisse.

Zubereitung: Alle Zutaten außer den Kräutern gut verrühren. Nach Wunsch gehackte Kräuter über das Joghurt streuen oder darunter rühren.

Tipp: Mit einer Scheibe Toastbrot oder ein paar Cräckern ist das das Tomatenjoghurt auch einmal ein leichte Zwischenmahlzeit



Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

Quark-Nachtisch für den Winter

Zutaten: 500 g Quark, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch oder Joghurt, 1 TL Lebkuchengewürz, 2 Esslöffel Orangeat (oder halb Orangeat / halb Zitronat), $\frac{1}{2}$ - 1 Tasse grob gehackte Nüsse

Zubereitung: Quark mit Milch oder Joghurt und dem Gewürz gut verrühren. Orangeat /Zitronat und die Nüsse unter den Quark mischen.

Tipp: Der Quark wird noch ein bisschen reichhaltiger, wenn ein in Stückchen geschnittener Apfel dazugegeben wird.

Und so wird's noch besser: 1 - 2 Esslöffel Rosinen einweichen (in Wasser oder Apfel oder Rum) und dazu geben.



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt's mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Quark-Nachtisch für den Winter

Zutaten: 500 g Quark, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch oder Joghurt, 1 TL Lebkuchengewürz, 2 Esslöffel Orangeat (oder halb Orangeat / halb Zitronat), $\frac{1}{2}$ - 1 Tasse grob gehackte Nüsse

Zubereitung: Quark mit Milch oder Joghurt und dem Gewürz gut verrühren. Orangeat /Zitronat und die Nüsse unter den Quark mischen.

Tipp: Der Quark wird noch ein bisschen reichhaltiger, wenn ein in Stückchen geschnittener Apfel dazugegeben wird.

Und so wird's noch besser: 1 - 2 Esslöffel Rosinen einweichen (in Wasser oder Apfel oder Rum) und dazu geben.



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt's mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!

Quark-Nachtisch für den Winter

Zutaten: 500 g Quark, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch oder Joghurt, 1 TL Lebkuchengewürz, 2 Esslöffel Orangeat (oder halb Orangeat / halb Zitronat), $\frac{1}{2}$ - 1 Tasse grob gehackte Nüsse

Zubereitung: Quark mit Milch oder Joghurt und dem Gewürz gut verrühren. Orangeat /Zitronat und die Nüsse unter den Quark mischen.

Tipp: Der Quark wird noch ein bisschen reichhaltiger, wenn ein in Stückchen geschnittener Apfel dazugegeben wird.

Und so wird's noch besser: 1 - 2 Esslöffel Rosinen einweichen (in Wasser oder Apfels oder Rum) und dazu geben.



Dr. Friedgard Schaper

Am besten schmeckt's mit
ECHTEM DEUTSCHEN HONIG!