

# meerhonig - Rezepte für Genießer

## **Schlemmer-Salat**

Salatblätter waschen und trockenschleudern. Rühren Sie eine Sauce dazu:

3 Eßlöffel Olivenöl (oder je nach Geschmack Kürbiskernöl, Rapsöl), 3 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft, 1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Honig, Salz, Pfeffer.

Das Dressing gut mischen und direkt vor dem Servieren über den Salat geben.

## **Glasierteres Möhregemüse**

1 Eßlöffel Butter zerlassen, 1 Teelöffel Honig darin schmelzen. 750 g Möhren schälen, in Scheiben schneiden und sanft karamellisieren lassen. Mit 4-5 Eßlöffeln Weißwein ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen lassen.

Köstliche Beilage zu Fleischgerichten!

## **Graved Lachs Niendorfer Art**

2 Lachshälften entgräten und mit Honig bestreichen. Mit frischem, gehacktem Dill bestreuen.

Marinade: 500 ml Sonnenblumenöl, 200 g Soja- oder Shoyu-Sauce, 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander, 1 Bund gehackter Dill, 1 Blatt Lorbeer, einige grüne Pfefferkörner.

Den Lachs 24 - 36 Stunden in die Marinade legen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Lachs aus der Marinade nehmen und dünn aufschneiden.

Dazu knuspriges Brot, Salat und Senfsauce.

In Marinade und zugedeckt hält der Lachs im Kühlschrank 14 Tage.

## **Senfsauce**

150 g Senf, 50 g gehackter Dill, 20 g Aceto Balsamico, 200 g Honig, grüner Pfeffer. Alles mit dem Zauberstab pürieren und zum Graved Lachs servieren.

## **Penne alla puttanesca**

Olivenöl in einem Topf erwärmen. 1 gehackte Zwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen darin andünsten. 4 Sardellenfilets in Stückchen und etwas Chili zugeben. 2 Eßlöffel Tomatenmark unterrühren und mit 1-2 Eßlöffel Aceto Balsamico ablöschen. 500g reife Tomaten (oder eine große Dose geschälte) zugeben und mit dem Kochlöffel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. 1 Minuten köcheln lassen.

Nudeln nach Packungshinweis kochen und abgetropft zur Soße geben. 100 g entsteinte schwarze Oliven, 30g Kapern und etwas geriebenen Pecorino oder Parmesan zufügen. Nach Wunsch mit frischem Basilikum bestreuen.

## **Rosen - für ein romantisches Essen**

Nehmen Sie eine je eine voll erblühte, duftende Rosenblüte und legen sie auf einen Teller. Nun drapieren Sie ein Stück Ziegenfrischkäse auf der Blüte. Träufeln Sie etwas flüssigen Honig darüber. Schneiden Sie eine Chilischote in sehr feine Ringe und bestreuen Sie den Honig damit.

Einige Zeit warten, damit sich die verschiedenen Aromen gut miteinander verbinden.