

## Natalia Avelons polnischer Honigkuchen ist schnell und köstlich

REZEPT VON Natalia Avelon AUS "Promis backen privat" STAFFEL 3



© SAT.1

Natalias Lieblingsrezept ist eine Hommage an ihr Herkunftsland Polen. Der Honigkuchen wird mit einer Grieß-Creme gefüllt und einer Kakaoglasur und Walnüssen veredelt.

### Zutaten für 12 Portionen

#### Für den Boden

300 g Mehl  
200 g Butter  
150 g Zucker  
1 EL gestrichen Natron  
5 EL gehäuft Vielblütenhonig  
2 Eigelb  
2 EL warme Milch

#### Für die Grieß-Creme

8 EL Weizengrieß  
750 ml Milch  
200 g Butter  
100 g Zucker

#### Für den Kakaüberzug

3 EL Milch  
3 EL ungesüßter Kakao  
3 EL Margarine  
3 EL Zucker

#### Für die Dekoration

nach Belieben Walnüsse ganz oder gehackt

## Natalias Honigkuchen: Rezept und Zubereitung

- **Zubereitungszeit:** 30 Minuten
- **Kühlzeit:** ca. 10-15 Minuten
- **Backzeit:** ca. 10-15 Minuten
- **Gesamtzeit:** 60 Minuten
- **Temperatur:** 175 °C Ober-/Unterhitze
- **Backform:** 2 x Rechteckige Form (ca. 25 x 30 cm)

### 1. Schritt 1 / 5

**Zubereitung des Bodens:** Mehl, kalte Butter, Zucker, Natron, Honig und Eigelb per Hand mit einem breiten Messer (Hackebeitl) zerhacken. Dann mit den Händen kneten, bis der Teig geschmeidig wird. Nicht zu lange, damit die Butter nicht zergeht. Je länger man knetet, desto fester wird der Teig später. Dann den Teig in zwei Kugeln teilen, in Frischhaltefolie einwickeln und für einige Minuten in den Kühlschrank legen. Während der Teig im Kühlschrank ist, den Grießbrei zubereiten. Anschließend den Teig herausnehmen. Auf Backpapier ausrollen und in der Backform schön bis in die Ecken mit den Händen verteilen/ausbreiten. Ab in den Ofen. Bei 175 Grad ca. 15 Minuten. Je nach Ofen können es auch 10 Minuten sein. Der Teig sollte Gold werden. Nicht braun! Das Gleiche nun mit der zweiten Teigkugel machen. Beide Teige abkühlen lassen. Wenn abgekühlt jeweils in der Mitte teilen, sodass wir vier Teile zum Stapeln haben.

### 2. Schritt 2 / 5

**Für den Grießbrei:** Einen Teil der kalten Milch mit dem Grießbrei verrühren, damit später keine Klümpchen entstehen. Den Rest der Milch aufkochen. Grießbrei dazu. Verrühren und köcheln, bis eine feste Masse entsteht. Fest, aber noch etwas flüssig. Butter und Zucker im Mixer verrühren, bis die Butter hell und fluffig ist. Wenn der Grießbrei etwas abgekühlt ist, zur Butter-Zucker-Mischung hinzufügen. Die Temperatur der Butter und des Griesbreis sollte ähnlich sein. Alles vermischen, bis eine schöne Creme entsteht.

### 3. Schritt 3 / 5

**Für die Schokoglasur:** Milch mit dem Kakao vermischen. Margarine und Zucker hinzufügen. Alles aufkochen unter ständigem Rühren, damit es nicht verbrennt. Abkühlen lassen.

### 4. Schritt 4 / 5

**Fertigstellung:** Wir haben 4 Teigböden, die wir abwechselnd mit der Gießmasse stapeln. Ganz unten und ganz oben haben wir einen Teigboden. Die Schokoglasur kommt auf den obersten Teigbogen.

### 5. Schritt 5 / 5

**Dekoration:** Dekoriert wird mit ganzen oder mit gehackten Walnüssen.