

## Folge 2: **Glücklicher Imker aus dem Bergischen Land**

### Rezepte von Sebastian Klein

Alle Mengenangaben für **6 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

#### **Vorspeise: Ziegenkäse im Blätterteigmantel**

**Zutaten:**

240 g Blätterteig  
300 g Ziegenfrischkäse  
120 g Honig, flüssig – z.B. Akazien- oder Waldhonig |  
2 Eiweiß  
Frischer Thymian nach Belieben, besser etwas mehr als zu wenig

**Zubereitung:**

Den Blätterteig in 12 gleichgroße Quadrate (oder auch in Dreiecke oder Kreise) schneiden. Nun die Blätter von den Thymianzweigen abzupfen und Beiseite legen. Anschließend den Ziegenfrischkäse in 6 Taler zu je etwa 50 g schneiden. Die Taler mittig auf den Blätterteig platzieren und zwei Esslöffel Honig (ca. 20 g) auf den Ziegenfrischkäse geben. Nun den Thymian nach Belieben auf dem Honig und dem Ziegenkäse verstreuen.

Jetzt mit einem zweiten Blätterteig das Ganze abdecken und am Rand mit einer Gabel zu Taschen verschließen. Das Eiweiß vom Eigelb trennen und mit einem Backpinsel das Blätterteig-Täschchen damit bestreichen.

Die Päckchen für 15 – 25 Minuten bei 200 °C in den Ofen schieben. Anschließend etwas auskühlen lassen und als Vorspeise oder zum Salat genießen.

## Hauptspeise: Lammkeule mit Honig-Knoblauchkruste, Kohlrabistifte und Salzkartoffeln

### Zutaten Lammkeule:

2,3 kg Lammkeule, mit Knochen  
7 EL Olivenöl  
3-4 Zehen Knoblauch  
100 g Honig  
100 g Butter  
125 ml Weißwein, trocken  
1/2 Bund Thymian  
20 g Mandelblättchen  
ev. etwas Wasser

### Zutaten Kohlrabistifte:

ca 1.125 g Kohlrabi  
125 g Honig  
75 g Butter  
3 EL Zitronensaft  
1 ½ Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### Zutaten Salzkartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln  
Salz

### Zubereitung:

Den Honig zusammen mit 4 EL Olivenöl vorsichtig erwärmen (nicht über 50 °C) und die Knoblauchzehen hineinpressen. Gut durchrühren und zur Seite stellen.

Den Backofen auf 160 °C (Gas: Stufe 2) vorheizen.

Die Lammkeule waschen, trocken tupfen und das Fett entfernen. Die abgekühlte Honig-Knoblauch-Ölmischung in das Fleisch einmassieren, salzen und pfeffern. 3 EL Öl in eine große Pfanne geben und sehr heiß machen.

Achtung, das Öl darf nicht zu heiß werden, da sich sonst schädliche Stoffe entwickeln.

Nun die Lammkeule von allen Seiten zischend anbraten. Anschließend in einen Bräter legen und den Weißwein dazugeben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 2 Stunden braten lassen und ab und an mit dem Bratensaft begießen.

Die Butter in Stücke schneiden und nach 45 Minuten auf das Fleisch legen.

Nun die Blättchen von dem gewaschenen Thymian abzupfen und beiseitestellen. Die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne rösten und ebenfalls beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, vierteln (oder halbieren) und mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und garkochen.

Den Kohlrabi putzen und schälen, zunächst in Scheiben, dann in schmale Stifte schneiden. Den Honig in der Pfanne erwärmen bis er zähflüssig ist, dann Butter zugeben und rühren bis sich Karamell löst. Nun den Kohlrabi zugeben, unterrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten garen lassen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.



Den Braten aus dem Ofen holen, auf eine Tranchierbrett legen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Bei Servieren, den Lamnbraten mit etwas Bratenfond bestreichen und die Thymian- und Mandelblättchen darauf verteilen.

**Tipp:** Den Braten schon am Vortag mit der Honig-Knoblauch-Olivenölmischung einmassieren und dann vakuumieren und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. So zieht der Honig und der Knoblauch noch schöner in das Fleisch ein.

## Nachspeise: Vanille-Honig-Eis

### Zutaten

500 ml Vollmilch 3,5%  
565 g Sahne  
1 Vanilleschote  
8 Eigelb  
2 EL extrafeiner Zucker  
500 g Honig

### Zubereitung:

Für die Vanillesauce zunächst die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Vanillemark herausschaben. Dann die Milch mit der Sahne, der Vanilleschote und dem Vanillemark in einen Topf geben, gut verrühren. Nun die Mischung bis exakt zum Siedepunkt erhitzen, sofort vom Herd nehmen und ein paar Minuten leicht abkühlen lassen – jetzt kann die Vanille schön durchziehen.

In einer großen Rührschüssel (am besten aus Edelstahl) die Eigelbe mit dem Zucker hellgelb und cremig schlagen. Die Vanilleschote aus der Milch fischen und einen Schöpflöffel unter ständigem Schlagen in die Eigelbmasse geben. Jetzt nach und nach die restliche Milch Schöpflöffel für Schöpflöffel hinzugeben. Die Eier-Milch-Sauce zurück in den Topf geben und ganz behutsam erhitzen. Während des Erhitzens ständig mit einem Gummispatel umrühren, bis die Masse anfängt einzudicken und seidig glänzt. Am Ende sollte sie den Rücken eines Löffels überziehen. Die Masse darf nicht zu lang oder zu schnell erhitzen, denn sonst droht sie zu gerinnen.

Die fertige Vanillesauce auf etwa 30 °C abkühlen lassen, zurück in die Rührschüssel geben und den Honig unterrühren. Ist die Masse zu heiß, zerfallen die guten Inhaltsstoffe des Honigs. Ist sie zu kalt, löst sich der Honig nicht sauber auf.

Nun kommt die fertige Eismasse ins Gefrierfach und wird alle 20 – 30 Minuten mit einem Löffel kräftig durchgerührt. Das wiederholt sich so lange, bis sie durch und durch gefroren ist. Das regelmäßige Rühren wird immer wieder Luft in die Masse geführt und sorgt dafür, dass die Eiskristalle so klein wie möglich bleiben. So erhält man einen sehr cremigen Schmelz. Danach kann das Eis auch über einen längeren Zeitraum durchgefroren werden.

**Guten Appetit!**